KAREEM AL SHAZLY - THEY DIDN'T TELL US THIS BEFORE WE GET MARRIED

كريم الشاذلي

لم يخبرونا بهذا قبل أن نتزوج



دار أجيال



لم يخبرونا بهذا قبل أن نتزوج!



إخراج داخلى : شيماء محمد

تصميم غلاف : عبدالرحمن الصواف

مراجعة لغوية : محمد عبدالله

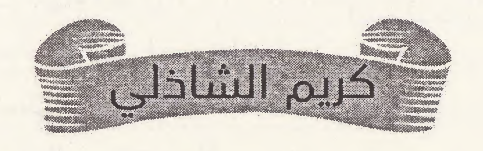
رقم الإيداع 2016 / 25339

ISBN 978 - 977 - 773 - 022 - 8

الطبعة الأولى 2016

هاتف : 01224242437 (2+)

لم يخبرونا بهذا قبل أن نتزوج!



دار أجيـــال



الفهرس



الفهرس





في المستهلّ

كانت تتمنى أن تتزوج بطلًا!

أرَّقها كثيرًا زواجها من طبيب عادي، رجل غارق في تفاصيل الحياة اليومية، رجل لا يعرف الحرب والنزال، لا يعرف لغة الأبطال.

تحلم أن تكون أنثى يحملها بطلها على حصانه الأبيض بعدما يحارب الدنيا من أجلها، تحلم كثيرًا ولذلك كرهت زوجها!

يطوي الأيام بعضها بعضًا وهي حزينة، يلفّها شعور بأنها تستحق أفضل مما هي فيه.

وذات يوم جاءها خبر زوجها، إن الطبيب العادي الذي تزوجته ذهب لعلاج طفل لدغه ثعبان، هبَّ الرجل من فوره لإنقاذ الطفل دون أن يلقي بالًا بمكان



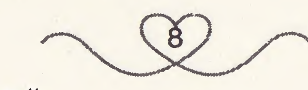


الثعبان الذي كان متربصًا فلدغه هو الآخر، انتهت حياة الطبيب العادي نهاية غير عادية، وفي اللحظة التي ودَّعت فيها القرية طبيبها العظيم أدركت الزوجة المكلومة أنها كانت وطوال هذه السنوات تعيش في كنف بطل تنكره، تحيا تحت سقف واحد مع فارس حقيقي، يضرب بسيف جهده وإخلاصه في ميدان العمل ومعركة الحياة اليومية، بطل لم يكن حريصًا على القيام بهبَّات وقفزات عالية كبيرة، بطل يحتوي على قدر من النُّبل والإيثار والتضحية لم ترها لأنها كانت.. تنظر بعيدًا!

هذه القصة قرأتُها ذات يوم، للأديب الروسي «أنطوان تشيكوف»، وحاول من خلالها الرجل أن يلفت الانتباه إلى وهم النظر بعيدًا، عن طلب المواصفات القياسية من الآخرين، مع إهمال أننا في عالم ناقص يستحيل أن يوجد فيه «منتج كامل».

وللأسف.. البشر يميلون دائمًا إلى مد العين بعيدًا، يذهلون عمَّا في أيديهم من نعمة، وفي أنفسهم من موهبة، وفي محيطهم من خيارات، ويرسمون أهداف وطموحات هي في أصلها أوهام، ويحاكمون أنفسهم، وحاضرهم، وظروفهم، بناءً على ما رسموه وأرادوه.

والحياة لا تعطي للناس ما يريدون، إنها تعطيهم ما يستحقون، ومعظم البشر



لا يراجعون الاستحقاقات التي دفعوها من أجل مطالبهم، يُخيِّل لهم غرورهم أن ما هم فيه هو مأساة تحتاج إلى مواساة، ومصيبة تستحق العزاء.

ولا مصيبة تلفُّنا كمصيبة التعامل الخاطئ مع أنفسنا ومَن حولنا، ولا بلاء يمكن أن يساوي بلاء العيش في دور الضحية، والاستمتاع باجترار الأحزان والمآسي.

المحزن أن يلفُّنا ثوب الضحية في كل أحوالنا، حتى داخل بيوتنا، وفي أثناء تعاملنا مع شريك الحياة، الزوجة في القصة هي نموذج لكثير من الزوجات اللواتي سبَحَن في عالم مثاليّ، عالم حددت معالمه معايير غير حقيقية، وزينت سماءه نجوم كاذبة، وبالتالي صار المطلوب غير واقعي، وعليه يحيطنا الفشل مهما بذلنا من جهد وقدمنا من تضحيات.

والرجل كذلك، يدخل عالمه الزوجي بأوهام الراحة الكاملة، يرسم لنفسه، ولحياته، ولأسرته تصورًا مبالغًا فيه، ثم يبدأ في التذمر حينما لا يجد ما أراده واقعًا.

وأمام تذمُّر كلا الطرفين تبدو ملامح الحل صعبة، ومرفأ الأمان بعيداً عن سفينتنا الحائرة.





ومما يؤسف له أنْ لا أحد يخبرنا بما يجب علينا فعله، بل لم يخبرنا أحد بأن ما فكرنا فيه وتمنيناه ورسمنا تطلعاتنا عليه كان صرحًا من خيال، فلا عجب؛ إذ بسهولةٍ.. هوى!

لا عجب أن نتعثر، ونتألم، ونشعر أننا خُدعنا، لأن أحد لم يخبرنا قبل أن نتزوج بحقيقة الزواج، بحقيقة الشخص الذي سنعيش معه ونعايشه، تركونا نهبًا للدراما، والأغاني، وحكايات التعساء..

تركونا نتأرجح بين مثالية نطلبها فلا نحققها، وتعاسة حاضرة تقول بأن الزواج مقبرة الحب وخاتمته.

من هنا أحببت أن أُسرَّ إليك بما أعتقده في أمر الحب والزواج.

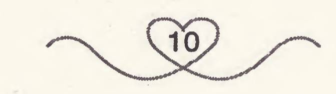
ما أرى بأن تفهُّمنا له قادرٌ إلى حد بعيد على أن يجعل حياتنا أكثر سعادة، ومشكلاتنا أقرب إلى الحل، وحياتنا أهدأ وأنعم.

هي جولة في واقع حياتنا الزوجية، أأمل أن تعطينا براحًا نحن في أمسِّ الحاجة إليه.

كريم الشاذلي

القاهرة، نوفمبر ٢٠١٦







أن الزواج ليس فقط «قسمة ونصيب»!

في الأدبيات الشعبية درج الكلام على أن الزواج «قسمة ونصيب»، ولأن نصيب المرء منا سيصيبه في آخر المطاف مهما حاول أن يهرب منه بعيدًا، فعلينا إذن أن نَرضى بما كُتب لنا، وأن نقبل التهاني عند قدوم الفرح، والتعازي إذا ما حلّت المصيبة، كل هذا ونحن راضون بقضاء الله ممتنّين لقدره!

وهذا الكلام وإن كان في ظاهره صحيحًا، إلا أن باطنه مظلمٌ خَرِب، إنه حديث يحاول أن يخلع عن المرء دوره المهم في صناعة حياته، وتقرير الطريقة التي سيعيش وفقها، والتي سيدفع ثمن صناعتها في الدنيا والآخرة، إما نعيماً وإما شقاءً.

للأسف لم يخبرنا أحد قبل أن نتزوج أن علينا أن نفهم أولًا معنى الزواج،



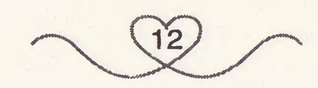
أو بمعنى أدق ما الذي يعنيه لي الزواج؟ ما هدفي منه؟ ما الشكل الذي أود أن تكون عليه حياتي بعدما أُدخل فيها شخصًا سيشكّل معي طريقة عيشي، وسيشاركني كل ما هو مهم ومصيري بعد ذلك؟

عندما نفكر في الزواج يتبرع كل من حولنا بترشيح «الشخص المناسب»، كلٌّ وفق رؤيته وهواه، يلعبون لعبتهم المفضلة في تغيير أفكارنا بحجة أن الأمور على أرض الواقع غير ما نظن.

دَعْكَ من أن الواقع بأرقامه وإحصائياته يصرخ فيهم أن طريقتهم تلك ليست صالحة، وأن الشقاء والبؤس الذي يحيط بنا جزء منه قائم بسبب طريقتهم في التفكير..

الخبر السيئ أنهم يربحون كثيرًا في لعبتهم تلك، ونرى أنفسنا في الأخير نتشارك الشخص الخطأ حياةً خاليةً من التعاضد والدعم، نعيش حياة باهتة لا روح فيها ولا شغف، حياة تشبه أيامها بعضها بعضًا، وحينما نتساءل عن السبب الذي أوقعنا في هذا المأزق، تظهر عبارة «القسمة والنصيب» كتعزية، وأن ما حدث كان مقدَّرًا مكتوبًا!

في قصة «آليس في بلاد العجائب» تقرر البطلة أن تمضي سريعًا في سبيل الوصول إلى غايتها، تنظر إلى مفترق طرق بعين زائغة، وحينما يسألها مرافقها



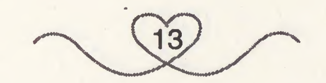
-أظنه الأرنب- عن الوجهة التي تريد أن تصل إليها تهز رأسها في حيرة، حينها يقول لها بحكمة: «**في هذه الحالة كل الطرق سواء!**».

هذه العبارة من وجهة نظري كافية لتشخيص كثير من أمراض حياتنا، أننا لا نعرف الهدف وبالتالي فكرة تحديد الطريق تظل مسألة عبثية، نلقي أنفسنا في أي طريق، على أمل أن نكون سعداء الحظ ونجد في النهاية وجهتنا الصحيحة!

وهذا يحدث في أمر الزواج، وما «الشخص المناسب» إلا كلمة مبهمة تعبر عن ضبابية الهدف، وقابلية منا إلى تقديم تنازلات ندفع ثمنها غاليًا بعد ذلك.

ويمكننا هنا إمساك طرف الخيط والقول بأن النقطة الأولى كي لا يكون زواجنا مجرد «قسمة ونصيب» هو أن نحدد جيدًا أهدافنا من مشروع الزواج، أن نعرف جيدًا لماذا نتزوج؟ ومَن نتزوج؟!

لماذا نتزوج؟! نعم هذا سؤال مهم جدًّا؛ ذلك أننا كثيرًا ما نخلط بين الأهداف العامة لمشروع الزواج والأهداف الشخصية؛ الأهداف العامة تلك التي يتشارك فيها كل الناس، فكل البشر يتزوجون من أجل وجود كيان ينتمون إليه، وأبناء ينعمون بهم، مظلة شرعية لإشباع شهوة الجسد، وغيرها مما ستجده مكتوبًا في كتب الفقه أو علم النفس أو الاجتماع.



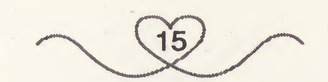
أما الأهداف الشخصية، فهي مجموعة الأهداف التي ستحقق لك أنت مساحة الراحة التي تريدها، وتكون عونًا لك على تحقيق أهدافك، وتمثل جدارًا مناسبًا لك تحتمي به في أثناء معركتك مع الحياة، وهذا مما نختلف فيه بعضنا عن بعض، وهو ما يجب أن نوليَه الاهتمام الأكبر.

في الأهداف الشخصية أنا أَقدر الناس معرفةً بطبائعي، أكثرهم فهمًا لما أريد، أكثرهم وعيًا بقدرتي على تحمل صفات بعينها أو عدم تحملها في الشريك المقبل، وبالتالي فالشروط المناسبة لشخص ما من وجهة نظرهم قد لا تكون مناسبة من وجهة نظري، وأن هذا الشخص قد يكون مناسبًا لملايين غيري، دون أن يجعل رفضي له شذوذًا في الرأي، أو غرابةً في الأطوار.

من هنا أقول، أنا أتزوج من أجل أهداف، منها ما أتفق فيه مع باقي البشر من أهداف عامة، وأيضًا من أجل أهداف شخصية تخصني، منها مثلًا أن يتفهم شريك حياتي أهدافي في الحياة ويكون عونًا لي على تأديتها، وأن يرضى بطباعي الشخصية وعيوبي ولا تمثل له مأزقًا أو ورطة تعمل على إزعاجه ومن ثم إزعاجي، وأن تتلاقى مبادئنا العامة في القضايا الرئيسية كالدين، وأساليب التربية، وطريقة فهم الحياة، مما يشكل انسجامًا وتوحدًا، أو كما يقال تجعلنا «ننظر في اتجاه مشترك».

لو حددنا هذا جيدًا يمكننا في هذه الحالة أن نحدد معالم «الشخص المناسب»، وتعطينا القوة الواقعية في عدم الانسياق وراء اختيارات الآخرين، وتجعلنا أكثر إصرارًا على إنجاح اختيارنا، ومن ثم الهروب من فخ أن الزواج مجرد «قسمة ونصيب»!



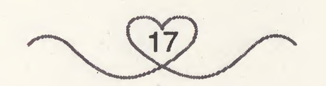




أن الخطوبة للعقل لا للمشاعر!

في كتب الفقه سيخبرونك أن «الخطوبة هي وعد بالزواج»، وعلى أرض الواقع يتحرك الجميع من منطلق أنها فترة التجهيزات والتأسيس، بينما سيهمس في أذنك الأصدقاء أنها فترة الحب والمشاعر فلا يجب تضييعها أبدًا دون أن نرشف الرشفة الكبرى من كأسها العذبة اللذيذة!

لا أحد يخبرنا أن فترة الخطوبة هي المدة التي يجب أن لا نضيّعها دون أن نحاول كشف مساحات من شخصية الإنسان الذي سنتشارك معه الحياة، هي الفترة التي تحتاج إلى ذهن واعٍ يقظٍ كي ينتبه إلى ملامح الشخصية وطبيعتها، وأننا سنحتاج إلى كوابح حتى توقِف المد العاطفي كي لا يُعمي العين عن رؤية طباع وصفات يمكن أن تحدد رفضنا إكمال الطريق وإمضاء الأمر.





سيخبرونك أنْ لا فائدة من كل هذا، وأننا سيخدع بعضنا بعضًا وسنقوم بالتمثيل والظهور على غير حقيقتنا.. وهذا فخ وكلام يفتقر إلى المصداقية.

نحن نتجمل نعم في فترة الخطوبة، وهذا أمر منطقي وطبيعي، منطقيٌّ أن أحاول تسويق نفسي بالشكل الأمثل أمام الشخص الذي أتمنى أن أكمل العمر معه، دَعْكَ من أن عكس هذا سيكون من قلة الذوق واللباقة، إذ ليس مقبولًا أبدًا أن أظهر بشكل يفتقر إلى الأدب والانضباط الكامل في حضرة أناس أجتمع معهم لساعات معدودة، وعليه صار من الطبيعي محاولة إبراز أفضل ما فيَّ خلال جلوسي مع الإنسان الذي أقدم نفسي له كشريك مناسب، نحن هنا لا نخدع ولا نغش حتى وإن كنا نتجمل ونتحفظ، وكان الأولى بهم هنا أن يعلِّمونا كيف نطرح الأسئلة الصحيحة، ونتنبه إلى ما يتفوه به الشريك المحتمل، ونلاحظ جيدًا الطريقة التي يتعامل بها مع الأهل، والمواقف التي يقصها علينا كي نستخلص منها بعض ما يمكن أن يفيدنا في أمر الاختيار.

علم النفس يخبرنا أننا حينما نحب يدفع المخ بدفقة من الناقل الكيميائي «الدوبامين» وبالتالي يشعر الإنسان بالسعادة والنشوة والرضا، التصوير الإشعاعي يُظهر في هذه الفترة المبكرة نشاطًا أكبر لدى المرأة في المراكز الخاصة



بالانتباه، والحدس، والذاكرة، بينما يُظهر نشاطًا أكبر عند الرجل في قشرته المخية البصرية.

لكن الأخطر من كل هذا هو ملاحظتهم أن الدوائر العصبية الخاصة بالحرص والتفكير المنطقي يتم إغلاقها، كما يتم تهدئة المراكز المخية المسؤولة عن الخوف والقلق!

مما يعني أننا في فترة الحب، أو الخطوبة التي نكون فيها واقعين تحت نشوة الشريك المحتمل، نفكر بذهن لا يعتمد التفكير العملي والمنطقي، يكون الواحد منا سعيدًا، ومطمئنًا، وهانئًا.. أقل حرصًا، وتفكيرًا، وانتباهًا.

حتى مشاعر القلق التي يمكن أن نحسها تظهر فقط من منطلق خوفنا الطبيعي من جراء وقوعنا تحت ضغط الاختيار المصيري، وليس خوفًا جالبًا لإعادة التفكير مراتٍ ومرات!

ثم يعود علم النفس ثانيةً ليؤكد أننا بعد الامتلاك (الزواج) فإن الدوائر المخية الخاصة بالإلحاح والشوق تهدأ، وتنشط بدلًا منها دوائر الارتباط المسؤولة عن الاطمئنان والثقة، والركون إلى من نحب.

مما يعني أن الأمور بعد الزواج تبدأ في العودة إلى طبيعتها، ومن ثم نجد أنفسنا وقد بدأنا في رؤية الأشياء على طبيعتها ربما للمرة الأولى!

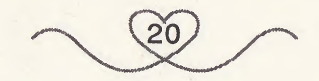




من هنا نحتاج إلى أن نعرف جيدًا طبيعة ما يحدث، أن نتسلح بالوعي كي لا نقع تحت تأثير حالة النشوة والرضا التي تنتابنا، أن ننتبه جيدًا إلى المعايير التي وضعناها من قبل وكنا ندَّعي تمسكنا بها، أن نستمع إلى آراء مَن يعرفون طبيعتنا ويوجهون إلينا النصح ونعيد النظر إليها بشكل عقلاني خالٍ من خرافات «سيتغير من أجلي، أنتم تنظرون من الخارج فقط» التي نستخدمها كحيل للالتفاف حول ما يزعجهم ولا نريد مواجهته والنظر إليه بشكل واقعي.

صفوة القول أننا بحاجة إلى استحضار العقل الذي يجتهد القلب كي ينفيه بعيدًا، أن يكون «القلم والورقة» والتفكير المنطقي حاضرَين، أن لا نترك مشاعرنا كي تقود وحدها تلك المرحلة، ومن نافلة القول كذلك تأكيد أن فترة الخطوبة ليست فقط فترة تأسيس، إنها نعم وعد بالزواج لكنه وعد يمكننا الرجوع عنه بقوة وشجاعة إذا لم نكن مطمئنين إلى صحة الاختيار، وأنه لا يجب علينا الخوف من ردة فعل الأهل أو المجتمع، إنها حياتك أنت، ولن يدفع أحد ثمن أخطائك غيرك، وعليه لا بديل عن الشجاعة في التعامل واتخاذ القرار.







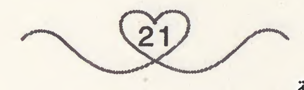
أن الزواج ليس مصحَّةً نفسية!

خدعوك بقولهم: تزوج حتى ترتاح، وتجد لروحك المضطربة مرفأ وسُكنى!.

غير أنهم لم يخبروك أن الزواج لا يحمل في طياته حلًّا سحريًّا للنفوس المظلمة، ولن يقدم يد العون لمن قرروا أن يطلبوا المدد من الخارج دون أن يبدؤوا في ترتيب أرواحهم من الداخل، ومعالجة ندوب القلب بأنفسهم!

خدعوك كثيرًا حينما صوَّروا لك الزواج كأنه مشفى للعلاج، دون أن يُفهموك أن الزواج رحلةٌ يجب أن تبدأها بوجدان سليم، ورصيد كافٍ من الأمل، والتفاؤل، والإرادة.

تقول الأم: زوِّجوه حتى يستقيم..!





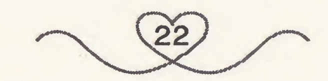
ومن ثم تبدأ رحلة بحثها عن «الضحية»! ترتكب جريمة إنشاء بيت قائم على الاضطراب والقلق، دون أن تعي جيدًا أن شروط دخول مصحة للعلاج غير شروط إقامة بيت وسكن، وأنها بهذا تسهم في توزيع التعاسة بدلًا من إسعاد ابنها وإصلاحه!

وتقول الفتاة: سأتزوج حتى أهرب من الجحيم الذي أنا فيه..!

وعليه تلقي بنفسها في أحضان أول مَن يطرق بابها، تمضي في رحلة حياتها مع شخص لم تختره بعقلها ولا قلبها، وإنما كان محركها الوحيد هو الخلاص من البيئة التي تضغط عليها، تذهب وفي ظنها أن هناك الراحة، والسعادة، والأمان.. وللأسف الشاطئ الآخر لا يكون آمنًا على الدوام، خصوصًا حينما نذهب إليه متعثرين، قلقين، خائفين، خالي الوفاض من أي خطة أو برنامج غير اندفاع الهروب..

ويقول الشاب: سأتزوج حتى أعيد ترتيب حياتي المضطربة..!

يهبّ من فوره في إجراءات تأسيس حياة على قواعد هشة، كل ما يريده ويطلبه هنا أن تأتي فتاته ومعها عصا الساحر لتنظف فوضى الماضي، وترمي بمنديلها على أشتات روحه فتجمعها، تُنسيه خيبات الماضي، وتمسح بيدها على ندوب روحه فتشفيها.



هراءٌ، وكذبٌ، وجبن..

الزواج ليس عملًا سحريًّا.. إنه نقيض ذلك كله، إنه مشروع يحتاج إلى الاجتهاد في إنجاحه، مشروع يحتاج إلى روح سليمة، وذهن يقظ، ودوافع إيجابية، ونفوس مشرقة.

فإذا ما نجح المشروع، كانت من فوائده توفير الرعاية الروحية للقائمين عليه، وتقديم العون لمن أسهموا في تأسيسه، ومداواة جروح أصحابه وعلاجهم.

الزواج ليس مستشفى ميدانيًّا مفتوحة أبوابه لصرعى الحياة الساقطين في اختباراتها، على العكس، الزواج أكثر هشاشة من ذلك، إنه كوخ من قش، قد يبدو ساحرًا من بعيد، غير أنه سيحتاج إلى عمل مستمر كي نصنع له القواعد، ونقويه، ونجعله قادرًا على حمايتنا وتوفير الأمن لنا، ومن ثم إلقاء أرواحنا المتعبة داخله باطمئنان، وطلب الرعاية ونحن واثقون بتوفرها.

خلاصةُ القول: لا تتزوج طمعًا، ولا تظن أن الزواج قادر على مداواة جراحات تجاربك، ولا معالجة أزماتك.. لأنك ستفاجأ بأنك لم تقم إلا بمعادلة قسمة ظالمة، قسمة الشقاء على اثنين بدلًا من وجوده فقط بداخلك!

ولا تتزوجي هربًا من تعاستك الحاضرة فتصطدمي بتعاسة ثانية، قد تكون أقسى منها وأشد، غير أنكِ في الأولى كنتِ ضحية بيئة أو تربية أو ظروف قائمة



لم تختاري أغلبها بإرادتك، بينما في الثانية ستكونين شريكة، وبالتالي ستتحملين جزءًا غير هيِّن من اللوم، والوجع، وتأنيب الضمير.

أعلم أننا بشر من لحم ودم، وأن لنا مطالب من خطوة الزواج وآمالًا، لا بأس في ذلك، سنعطي ونأخذ، نتحمل ونتدلل، نضحِّي ونخطئ، وكل هذا طبيعي وملائم للطبيعة البشرية بضعفها وقوتها.

لكن المأساة أن نَحْمل مآسينا، وتهورنا، ونزقنا، واضطراب أرواحنا، ثم نجلس في «الكوشة» راسمين ابتسامة مصطنعة، بذهن مليء بالسيناريوهات الخيالية عن السعادة المقبلة.

حسنًا، وإن لم يخبرونا بهذا، فعلينا معالجة أرواحنا أولًا قبل أن نتزوج..

وغير هذا.. جريمة مكتملة الأركان..!





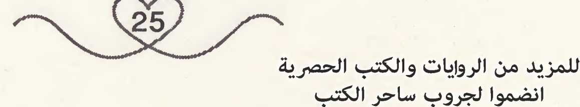
أن الزواج ليس النهاية

في وقت ما من حياتنا يتعامل معنا الأهل، والمجتمع، على أن الزواج هو النقطة التي نحتاج إلى أن نصل إليها، نهاية المشوار لرسالة الأب والأم، مكافأة ما ننالها مقابل شيءٍ ما لا نعرف عنه شيئًا!

في الأفلام كذلك نرى شارة النهاية تهبط وقد فاز البطل بمحبوبته متغلبًا على المخاطر والأزمات، يصحبها معه بفستانها الأبيض على أنغام أغنية مبهجة إلى عالمهما الوردي.

لا أحد يخبرنا كيف سيحافظ البطل على حالة السعادة تلك بعد الزواج، لا أحد يخبرنا لأنهم ينظرون إلى الزواج على أنه خط النهاية!

نحن أيضًا نتصور هذا، فترة ما قبل الزواج يكون كامل تركيزنا فيها منصبًا





على تأسيس البيت، وتجهيز العِش الجميل، وترتيب الأثاث، ثم ندخل جنتنا الموعودة، ننعم بالسعادة لبعض الوقت، ثم تخيم على حياتنا رويدًا رويدًا سُحب الرتابة والملل!

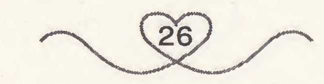
تنسحب تدريجيًّا معالم البهجة، ونشعر أن هناك شيئًا ناقصًا، وأن روح الزواج لم تعد موجودة.

ما الذي حدث..؟!، الذي حدث ببساطة أننا كنا ننظر إلى الزواج من عَلٍ، ننظر إلى الحالة العامة، نداعب الذهن بسيناريوهات لما سنفعله بعد الزواج، وكيف سنصبح أسعد شخصين في الوجود، فإذا ما تزوجنا عانقنا التفاصيل!

تفاصيل غياب الزوج، تفاصيل انهماكه في العمل، تفاصيل اجتماعنا البارد على مائدة الطعام، تفاصيل الالتزامات المادية، تفاصيل شخصية الشريك التي بدأت في الإعلان عن نفسها بوضوح، تفاصيل كثيرة غيَّبتها نظارة الرومانسية، تفاصيل لم نحمل هم مواجهتها لأننا كنا نظن أن وجودنا تحت سقف بيت واحد هو الأهم، وهو القادر على علاج كل شيء!

نفاجأ بالملل، نندهش لجبل الجليد الآخذ في الارتفاع، من أين أتى كل هذا البرود في حياتنا؟!

أين السعادة التي حدَّثونا عنها؟! لما نتغير هكذا..؟!





سأخبرك..

كل هذا حدث لأننا تصورنا أن وجودنا تحت سقف واحد هو الجائزة، ومن حق الفائز أن يرتاح!

والحقيقة أن هذا ليس صحيحًا، الصحيح هو أن الزواج يحب التجديد، الشغف، الحركة، وعلى الرغم من أن البشر كائنات حيوية، فإن طاقاتهم في أوقات كثيرة تخمد، تتحرك أجسادهم لكن أرواحهم تكون ثابتة، ومشاعرهم راكدة، تحتاج إلى أن يلتفتوا إليها ويحرِّكوها جيدًا!

وللأسف لا أحد يخبرنا قبل أن نتزوج بحتمية أن يكون الإبداع جزءًا مهمًّا في واقعنا، وأن الراحة والسكون ستهدد حياتنا وتصيبها بالبلادة.

لا أحد يخبرنا أن كسر الملل مهمتنا نحن، وأن التحدي الأعظم سيبدأ بعد الزواج، تحدي أن لا تكون أسرتنا الصغيرة الوليدة نهشًا لإحباطات الواقع وضغوطه وأزماته، وأننا بحاجة إلى بذل جهد أكبر بكثير من الجهد الذي بذلناه سابقًا.

والأمر ليس شاقًّا، كل ما هنالك أن علينا التمسك بضخ الأكسجين في جسد الزواج؛ أن نخرج معًا، أن تكون لدينا مواعيد ثابتة ومقدسة لعشاء خارج المنزل ولو مرةً كل شهر، أن يفاجئ بعضنا بعضًا بأشياء يحبها الطرف الآخر





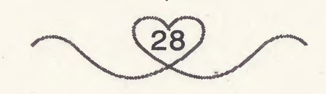
ولو كانت بسيطة وصغيرة، أن نتعامل مع علاقتنا كأنها كائن له جسد وروح، ونكون منتبهين أشد الانتباه إلى ما يعتمله من عطب أو فتور أو تململ.

أن يفهم الرجل أن الجهد الذي يبذله خارج البيت شيء مهم ومقدس وجليل، لكنه يجب أبدًا أن لا يكون مبررًا لجعل البيت فندقًا أو استراحة، خصوصًا أنه يردد دائمًا أنه يعمل ويكدح من أجل بيته وزوجته، عليه إذن أن يهتم ببيته وزوجته من الداخل كما اهتم به في معركة الخارج.. معركة لقمة العيش.

وعلى الزوجة أن تعي جيدًا أن دورها كزوجة يتخطى بكثير فكرة الواجبات المنزلية؛ إنها روح البيت وزهرة وجوده وسر ألقه وبهائه، وعليه يجب أن تتجهز دائمًا بالحقنة المنشطة كي تغرسها في وريد الحياة حينما تستشعر بأحاسيسها الأنثوية أن الأمر آخذ في الانحدار!

علينا أن نفهم جيدًا، حتى وإن لم يخبرونا أن الزواج هو البداية، وهو نقطة الانطلاق.







أن لشهر العسل مهامَّ أخرى!

نعم من حقنا أن نَسعَد قليلًا ونكافئ النفس على ما تحقق، أن نبتهج بحبيب صار بين أيدينا وحُقَّ لنا أن نرشف معه من عسل المتعة والنشوة.

غير أن لشهر العسل خطة لن يخبرك بها أحد، ولن يهتم مَن حولك تلقينك إياها..!

أنصت جيدًا.. جزءٌ من إكمال زواجك بشكل صحيح وناضج هو أن تهتم منذ اليوم الأول بصنع حالة من التوافق مع شريك حياتك، وأقصد بالتوافق هنا الاجتماع حول مجموعة رؤى وقناعات لما ستكون عليه حياتكما المستقبلية.

من اليوم الأول نبدأ في التعرف عن قُرب بعضنا على بعض، عن طريقة شريك حياتنا في التعامل «نفسيًّا، جنسيًّا، ماديًّا، سلوكيًّا»، وعليه نبدأ في





صنع الانطباعات الأولى عن شكل العلاقة وطبيعة الشريك، الأذكياء هم من يدركون قيمة المرحلة الأولى في تهيئة التربة بشكل مناسب وحَسن للمقبل، الأذكياء هم من يهتمون بصنع انطباعات إيجابية، العقلاء هم من يتعاملون مع الأسطر الأولى على أنها كاشفة عن محتوى الرسالة، فيجتهدون في صنع عنوان جيد ينبئ عن خطاب مُحمَّلٍ بالخير.

من واقعٍ أؤكد لك أن كثرًا كرهوا العلاقة الجنسية لأن الانطباع الأول عنها كان سيئًا، وحمل جزءًا لا بأس به من التخبط وعدم التفهم، وأن كثرًا صُدموا من حجم الأنانية والنرجسية في وضع القواعد والتعبير عن الطبيعة الشخصية والأمزجة، وأن عددًا لا بأس به من الأزواج والزوجات انتابتهم حالة شك في صحة اختيارهم، وانتابهم قلق شديد منذ اللحظة الأولى من إمكانية استمرار العلاقة بعد ما ظهر من شركائهم، ما ينبئ عن صعوبات مقبلة.

وكالعادة، لن يهتم أحد بإخبارك عن أهمية أن توسع دائرة التوافق مع شريكك عبر إزاحة نرجسيتك جانبًا والاقتراب من عالمه أكثر، والاجتهاد في صنع أرضية مشتركة تُشعره بالأمان، وتعمل على بث الطمأنينة في وجدانه.

لن يخبروك عن أهمية أن تتعامل بلطفٍ في الأيام الأولى لزواجك، وأن تكون شديد الحرص على تحفيز وعيك كي يكون أكثر التقاطًا لردود الأفعال، ومن





ثم تعمل جاهدًا كي تزيح أي سوء فهم يمكن أن يتسبب فيه اختلاف طبائعكما وأهوائكما.

سأخبرك بشيء.. من ذكائك أن تتعامل في الفترة الأولى من زواجكما كأنكما لا تزالان في فترة الخطبة! لا يشعر أحدكما الآخر بانقلاب في طباعه، لا يتحرر كاملًا من تحفظه ومجاملاته، أعلم أنه من الجيد أن نعبر عن أنفسنا كي يتسنى للشريك فهمها والتعامل معها، لكن صدقني سيكون الأمر أكثر قبولًا حينما يكون هادئًا، ممتزجًا بالوعي والاحترام والتفهم.

وكما يخبرنا أهل السياسة أن التبادل السلمي للسلطة يقي الشعوب اضطراب الانقلابات ويهدّئ خوفهم من غموض المستقبل، فإن استلامك لمقاليد الحكم في بيتك الجديد يجب أن يكون كذلك، عبر وضع آليات شرح وتفهيم لصاحبك الجديد عن شكل وطبيعة العلاقة المقبلة.

نعم كانت بينكما وعود في فترة الخطوبة، لكن الأمر الآن جِدّ مختلف، حيث ما يظهر على السطح الآن سيترجَم على أنه طريقة عيش، وتصوُّر للمستقبل، من فطنتك إذن أن تهتم بتأكيد أحاسيس الأمان والاستقرار والتحضر لدى الشريك.

بوضوح، ما أود قوله أن جزءًا مهمًّا من سعادتنا الزوجية قائم على أن يتكيف كلا





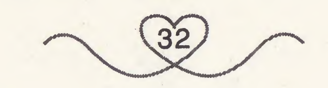
الزوجين مع الحياة الزوجية، ويتفهم كل شريك طبيعة شريك حياته وخصاله، هذا التكيف يحدث حينما نكون أكثر تعاونًا وتفهمًا، يحدث حينما نهتم بالشرح والإعلان الهادئ عن طبيعتنا وملاحظة ردود الأفعال..

ليس هناك وقت مثالي لهذا الأمر، غير أنه كلما كان سريعًا ومثمرًا كان أفضل.

كما أننا بحاجة إلى أن نولي الأيام الأولى للزواج أهمية خاصة، ففيها تبدأ الانطباعات في التكون، وتتشكل فيها تصوراتنا عما هو مقبل.

كذلك علينا أن نولي «العلاقة الجنسية» أهمية خاصة، لأن لدى كل منا أحلامه، وأفكاره، وقيمه، وتخوفاته من شكل هذه العلاقة، والواقع يؤكد أن العلاقة الجنسية هي ترمومتر لعلاقة الزواج بشكل عام، وبالتالي سنحتاج إلى أن نصنع توافقًا حولها من خلال الحديث الهادئ، ومحاولة فهم قناعات وانطباعات ومخاوف الشريك عنها، فإذا ما حدث هذا يمكننا تأكيد أن واجبك الأهم في شهر العسل قد تم بنجاح، وأن عليك أن تكمل المشوار بدوافع إيجابية متفائلة.







أن لعبة الزواج ليس فيها رابح وخاسر!

بعضهم للأسف يُدخلنا عالم الزواج دون أن يبين لنا أن المباراة التي سنلعبها مع الحياة تحتاج إلى أن نشكِّل فريقًا واحدًا مع شركائنا، نلعب معًا، فلا تعنُّت ولا تصلُّب في العقل أو تزمُّت في الفهم.

لا يخبروننا أن الندِّية أسوأ شيء في الزواج، وأن الوقت الذي سيلعب فيه أحدنا المباراة وحده، ويسدد لكماته إلى الطرف الآخر تعني أن حياتنا على مشارف الانهيار، ذلك أن الزواج ليس به رابح وخاسر، وإنما نربح جميعًا أو نخسر جميعًا!

لو نطقت الأرقام لقالت لك إن جُلّ حالات الطلاق كان اللاعب الرئيسي فيها هو عدم النضج، والذي ظهر جليًّا في سلوك عنيف صلب، وندِّية





شديدة، جعلت كل طرف يحاول جاهدًا أن يثبت سوء الطرف الآخر ويُظهر سوءة تفكيره وسلوكه، واعوجاج تربيته، وفقر إبداعه، وقلة نضجه، وتفاهة حكمته!

نعم، يفعلون هذا وأكثر..

يظنون أنهم بهذا ينتصرون على شريكهم، وأن نصرهم هذا سيوفر لهم تميزًا ما، وللأسف لا يجدون مَن يخبرهم أنهم ينحدرون نحو الهاوية، وأن حياتهم إنْ استمرت فستفقد الكثير من الاحترام، والتفهم، والحوار.

في معركة الحياة إما أن يكون المرء منّا عونًا لشريكه على الأيام، وإما أن يكون عونًا للأيام عليه.

ولن يكون عونًا له إلا إذا أتقن فن التغافل عما يكره، وتمرير ما لا يستسيغ من السلوك، وتهوين شأن الخطأ وجعله سهل الإصلاح.

نحن لسنا ملائكة، سنخطئ، سنجرح، سنؤلم..

وعلى كلٍّ منَّا أن يتعامل مع ما يسيئه من الطرف الآخر بشكل واعٍ، تسبق فيه عقولُنا مشاعرَنا، وتطغى فيه مصلحة المشروع على مصلحتنا الشخصية القريبة.



لا أقول إن على المرء منا أن يقبل بهضم حقه، ولا بابتلاع الإهانات، وإنما علينا أن نمرر بعضها، نغفر بعضها، نسامح في بعضها، لا نسجن الآخر في أخطائه ونستدعيها كل وقت وآخر لنثبت له أن لنا يدًا عُليا عليه، وأنه يجب أن لا ينسى فضلنا وعظمتنا وكرمنا.

صدِّقني، لا أحد يحب أن يذكره الآخر بأخطائه، وكلنا - إلا المرضى النفسيين - يمتنّ لمن تغافل وتناسى وسامح.

سنربح جميعًا لعبة الحياة إذا تفهم كل منا أن شريكه في المباراة قد يسدد ركلات غير موفَّقة وسيحتاج إلى الدعم، وأننا سنسدد كذلك كرات طائشة ويجب أن نعتذر.

سنربح جميعًا حينما نتوقف لنشكر الطرف الآخر على تعبه من أجلنا ولن يَعدم شريكك مزيةً ما تشكره عليها. كل البشر يا صاحبي يبحثون عن التقدير والشكر، قدِّمه لشريكك وستربح الكثير.

لا أحد يعلِّمنا قبل الزواج فن التضحية، قد يعلموننا كيف نكون ضحايا، كيف نشتكي كالضحايا، كيف نتعامل كالضحايا، ولكن كيف نضحِّي؟ لا أحد يعلمنا هذا.





وفن التضحية هو في حقيقته فن الإحسان، فن الاحتساب، فن الادخار في حساب الأيام، فن الاستثمار في الضمير، فنٌّ من الفنون الجالبة للراحة والرضا عن النفس، ذلك أن من يُضحِّي بوعي يدرك أن ما يفعله يليق به وبتربيته وبنظرته السامية لنفسه، وأن تضحيته لا تضيع حتى وإن تغافل عنها الآخر لبعض الوقت، فالأيام قادرة على أن تُنضج التضحية، وتُظهرها بشكل أكثر بهاءً، هذا فوق أن الله لا يَغفل، حاشاه، وإن أنكر الناس وتغافلوا، وأن كل ما نفعله سنجد مرده في الدنيا عاجلًا أو آجلًا وفي الآخرة مسجلًا محفوظًا.







أن أفضل ما نعطيه للأبناء أن «نحب بعضنا»!

يخبروننا قبل الزواج أن الزوج الحقيقي يجب أن يكون قادرًا على كفاية بيته من الاحتياجات المادية، وأن الزوجة الحقَّة هي التي تقوم بأعباء البيت دون تذمر.

غير أنَّ لا أحد يخبرنا عن أهمية أن يحترم بعضنا بعضًا، لا أحد يثمِّن قيمة الحوار والتعاطي الإيجابي، والتعامل بتحضر، ولا بقيمة كل هذه السلوكيات النفسية والأخلاقية في صناعة أسرة تتمتع بصحة نفسية خالية من الأمراض الاجتماعية.

بطبيعة الحال يلحق لقب «أب» لقبك كزوج، وتصبحين «أمًّا» وأنتِ في مبتدأ حياتك العملية كزوجة، تبدأ مجموعة من الالتزامات الأخرى في الظهور





على السطح، يأتي الزائر الجديد ليغير شيئًا في العلاقة، نحاول أن نعطي طفلنا الكثير من الاهتمام والرعاية، غير أننا لا ننتبه كثيرًا إلى أن أفضل ما يمكن أن نعطيه لأبنائنا أن نجعلهم أعضاء في أسرة متماسكة يغلب عليها طابع الحب والاحترام.

نَغفل أن جزءًا لا يمكن إنكاره من مآسي المجتمع من حولنا أتى من قِبل أبناء القهر، هؤلاء الذين خرجوا من بيوت لم تعرف الحب ولا الاحترام ولا التفاهم..

لا أحد يخبرنا أن غياب الحب قد يُخرج لنا أكثر من جيل بائس، الجيل الأول هو جيل الأبناء، الذين تتقطع أفئدتهم بسكين بارد.

أبناؤنا الذين يخطفهم غول الخوف من المجهول، القابعون في أقصى ركن من تركيزنا يراقبون تصرفاتنا الحمقاء، يسجلون في أرشيف العقل كل ما يشاهدونه من سلوكيات وكلمات لأنهم سيحتاجون إليها مستقبلًا..

سيحتاجون إلى العصبية في التعامل مع رفقاء الحياة، سيحتاجون إلى اللا مبالاة في تعاملهم مع المجتمع، سيحتاجون إلى النقمة ليقابلوا بها الحياة...

ثم يتزوجون، لنرى كيف تتكون أسرة جديدة من صُلب الأسرة القديمة، كيف يظهر جيل جديد ممتلئ بالقهر، ولا يمكن أبدًا أن تتوقع من ابنك الذي





تعلم أن الأسرة مرادف للغم والنكد أن يبذل جهدًا كي يكون سعيدًا، لا تتوقع من الطفل الذي رأى أمه شيئًا مهملًا أن يصبح رجلًا يحترم المرأة، لا تتوقع من ابنتك التي عاشت ممزقة الهوى بين أبيها وأمها أن تحتفظ بنفسية جيدة تتحدى بها صعوبات الحياة، لقد قتلنا الأمل فيهم، أَفَلَتْ شمس حياتهم في حياتنا!

وللأسف هذا الجيل المضطهد، سيكون المعنيّ بإخراج أجيال أخرى.. أجيال مقهورة بائسة!

ذرية بعضها من بعض.. للأسف.

لم يخبرنا أحد قبل أن نتزوج أن أعظم استثمار يمكن أن ندَّخره لأبنائنا أن يحب بعضنا بعضًا، وأن نحفظ أفئدة صغارنا من خلال غذاء يومي مستمر من سلوكيات الحب والعاطفة، وتأمين المستقبل لا يكون فقط بوجود ادخار مالي يقيهم تقلبات الأيام.

فالادخار الحق يكون بوجود رصيد من الذكريات الجميلة، أن يصبح لديه مخزون من العاطفة يحميه في معركة الحياة القاسية، مخزون من الأمل يحارب به قسوة الأيام، مستودع من الحب يؤكد له دائمًا أن الواقع يمكن أن يكون أفضل.. والألم يمكن أن يكون أقل، والسعادة قابلة للازدياد.

لم يخبرنا أحد كيف نعلِّم أبناءنا أن يعبِّروا عن مشاعر الحب بوضوح، كيف





يقولون: أحبك، شكرًا، أعتذر.. أن نعلمهم كيف يكظمون الغيظ، ويملكون أنفسهم فلا يسببون أضرارًا للآخرين.

ليتهم أخبروا آباءنا بهذا، لكانت حياتنا الآن أكثر احتمالًا، ولكان العالم مكانًا أفضل للعيش!

على كلٍّ، وإن لم يخبروك، فعليك أن تعلم جيدًا كيف تستثمر في روح أبنائك، كيف تحب أمهم وتحترمها، كيف تضرب لهم مع التحضر موعدًا لا يخلفونه حتى تشيب شعورهم، كيف تجعل حياتهم نموذجًا للمودة والعطف والرحمة.

كيف تعتذر أمامهم، كيف تعتذر لأمهم، كيف تعتذر إليهم..

كيف تشكر وتثني وتقدِّر كل جميل يفعله شريك حياتك..

كيف تخبرهم أن أمهم هي أعظم مخلوق وطئ الأرض..

وعليكِ أن تثمِّني جهد أبيهم، علِّميهم أن معركة لقمة العيش قد أخذت منه الشيء الكثير وعليكم أن تكونوا عنوان الفرح الذي يستقبله بعد يوم شاقٍّ وقاسٍ.

علِّميهم أن عليهم لملمة روحه التي مزقتها الحياة من أجل أن يوفر لهم حياة أفضل..

اشرحوا لأبنائكم مشاعرهم، كي يستطيعوا التفريق بين ما هو حسن وما هو



سيئ، اقبلوهم كي يتسنى لهم قبول أخطاء الناس والتعامل معها بروح هيّنة تساعد على علاج الأخطاء وتخطيها.

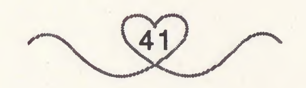
قالوا قديماً: «**الإنسان لا يكون إنسانًا إلا إذا ربَّاه إنسان**».

نحن - لا غيرنا - المعنيون بنقل الإرث الحضاري والنفسي إلى أفئدة الأبناء، نحن المعنيون بعمليات التهذيب والإصلاح، نحن المحاسَبون على الرسائل التي سنتركها في الحياة عبر أبناء يمشون بين الناس، نحن المتجهزون بتنظيف ما يلحق أخلاقهم وأفئدتهم من دخن أو سوء..

وتلك - لو تدرون - مهمة شاقة عسيرة، وتبدأ أول ما تبدأ من خلال تعاملنا اليومي، وسلوكنا المنضبط، ووعينا الحاضر..

ولا سبيل غير هذا كي نجعل من أبنائنا أشخاصًا أصحاء، قادرين على نشر الأمل والخير في دنيا الناس.



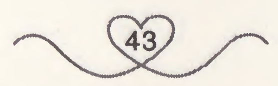




عن خطورة فرق السرعات بيننا!

لا أحد سينبّهك قبل الزواج إلى خللٍ كثيرًا ما يحدث بين المتزوجين، وهو تأخر أحدهم عن اللحاق بشريكه في مرحلة ما من حياتهما.

في الغالب عندما نتزوج تكون المساحة بيننا شبه متقاربة، كلانا لا يزال في مبتدأ الحياة، في مطلع الطموحات، غير أنه ومع الوقت يبدأ أحدنا في التعامل مع «سرعة الحياة **speed of life**» بشكل مختلف، فيصبح سريعًا في تفكيره ونزوعه، سريعًا في القفز على سلم طموحاته الشخصية، جعبته أكثر امتلاءً بالخبرات والنجاحات، يتغير موقعه الفكري، والمهني، والاجتماعي، وينضج شعوره العام، في الوقت الذي يبطئ فيه شريكه من جراء المهام الروتينية التي يؤديها، وقلة التحديات وتنوعها، من هنا يبدأ الطرف الأسرع استشعار تأخر شريكه عنه، وربما فكّر في عدم ملاءمته له!



بشكل أكثر وضوحًا وتحديدًا، يجد الرجل أن المرأة التي معه لم تعد مناسبة لموقعه الجديد، وأنها غير قادرة على تفهم التغيير الذي طرأ عليه، وقلة وعيها في التعامل معه، وعدم قدرتها على إمداده بالأفكار، ولا قدرتها على الإلهام والتحفيز، ولا ملء خزان مشاعره وفكره بما يتلاءم مع التطور الذي يحدث له!

وقد يحدث أن يُشعرها بهذا، ويتفنن في إخبارها عن حجم التضحية التي يقدمها بالتعايش مع إنسان لا يعي ولا يقدر ولا يتفهم ما يمر به ويواجهه!

أعتذر عن قسوة ما أقول، لكن لن يخبرك أحد للأسف أن هذا يحدث في حياتنا، لن يخبرك أحد بهذا الوضوح عن تلك المعضلة، غير أن ما أقوله أمر واقع ومشاهَد، ويترك غُصَّة في القلب لا يمكن تفاديها.



نحن شركاء في مؤسسة تُدعى الزواج، هذا هو الملمح الأول في حل هذه الإشكالية، علينا أن نعي جيدًا أن تخلي أي شريك عن مهامه سيضر بالشركة في مجملها.

الحقيقة أن الشركات الناجحة في المجال التجاري باتت منتبهة إلى هذا، فتجدها تهتم بأعضائها وتتعامل معهم على أنهم شركاء نجاح لا مجرد موظفين، وتعمل





على تنمية قدراتهم ومهاراتهم، وتخصص جزءًا من ميزانيتها لإعطائهم دورات كي يكونوا على نفس مستوى التطور العام الذي تمر به المؤسسة.

وهذا ما يجب أن تقوم به صديقي الزوج، أن تكون أكثر إيجابية، وترتقي بزوجتك، وتساعدها وتأخذ بيدها كي تعلو معك وتتطور...

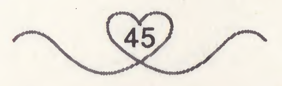
يجب عليك؟ نعم، يجب عليك أنْ تنبهها إلى أهمية ما لا تنتبه هي إليه، وذهلت عنه في أثناء انغماسها في دورها كأم وراعية للمنزل.

عليك أن تساعدها في هذا، تتخلى عن بعض مطالبك، تخفف عنها بعض الأعباء كي يتسنى لها المضي معك في طريق التطور.

عليك أن تتخلى فورًا عن لغة التأنيب، ولهجة الشكوى، والتلميح أو التصريح بتقصيرها وتخاذلها، دَعْكَ من أنها تأخرت كي تقوم بما كان يومًا يسعدك ويريحك، بل وكنت تحاسبها على تقصيرها فيه.

ليس من المروءة أبدًا أن تخرج عليها بزينتك وعليائك وتبدأ في قياس المساحة التي تفصل بينك وبينها لتؤكد لنفسك ولها أنها أقل منك، وبالتالي عن احتياجك إلى من يراعي حساسية المرحلة وأهميتها!

وأنتِ عزيزتي، عليك أن تنتبهي إلى هذا، لا تنسي نفسك في زحمة الحياة، إياكِ





أن يبحث عنكِ زوجك فلا يجدك، أو يراكِ بعيدة غير قادرة على تلبية ندائه في الوقت المناسب وبالشكل المناسب.

اهتمي بتنمية نفسك، وعقلك، وجسدك، وروحك، لا تتركيه يمضي وحده، بل اجتهدي في اللحاق به، وكوني له عونًا وسندًا، واقطعي الطريق أمام أي فراغ يمكن أن يحيط به.

وصدقيني حين أخبركِ أن أحد أخطر التحديات التي تواجه الأزواج اليوم هو فرق السرعات.. وتخلُّف أحدنا عن ركب صاحبه!







أن نتوجه بتفكيرنا إلى الخيارات

بطبيعة الحال يفرض عليَّ عملي أن أكون قبلة للشكاوى والاستفسارات، والتي يتوقع مني أصحابها أن أعطيهم الحل النهائي والصحيح لمشكلاتهم، ينتظرون العلاج الكامل، والكلمة الفصل، والخلاصة الناجعة.. وهو ما لا يحدث غالبًا!

لا يحدث لأن معظمنا تربَّى على أن لكل مشكلة حلًّا واحدًا نهائيًّا وصحيحًا، على الرغم من أن مشكلاتنا الاجتماعية تحتاج أول ما تحتاج إلى أن نوسِّع دائرة الخيارات، ونكتشف طرقًا جديدة وخلّاقة ربما تكون مفيدة لنا في الأزمة التي نعانيها.

سواء كنتَ خبيرًا نفسيًّا أو ناصحًآ، أو حتى صاحب مشكلة، فإنك يجب أن تعي شيئًا مهمًّا جدًّا، وهو أن أحد أهم أدوارك الرئيسية في مواجهة مشكلة أن





تفتش عن حلول خلاقة، طريق ثانٍ وثالث، داخل الصندوق وخارجه، وأن لا تقع فريسة الحل الواحد، والذي قد يُسلمك إلى فكرة «الطريق المسدود»!

في أزماتنا الزوجية الحلول في كثير من الأحيان تكون مرتبطة بطبائعنا الشخصية، وطبيعة العلاقة، ومدى تماسكها، مما يعني أن الإجابات التي نحتاج إلى الوصول إليها تحتاج إلى ذهن مرن، قابل لأنصاف الحلول في بعض الأوقات، قابل لاستخدام أدوات كالصبر والتحمل والتضحية، أو الصراحة والمواجهة.. وأن الأمر يتوقف على حقيقة الوضع، وفاعلية كل قرار.

للأسف، لا يخبرنا أحد قبل أن نتزوج أن الحياة لا تحتوي على الحل السحري (ctrl + z) الذي نراه في أجهزة الكمبيوتر، وبالتالي لا أحد فينا قادر على أن يمحو الخطوة الخطأ أو يعود أدراجه فيبيِّض صفحته تمامًا، لا أحد مهما ضاقت به السبل يمكنه أن يعود لرحم أمه فارًّا من قسوة الحياة وأزماتها.

الحل الوحيد المتاح أن نتسلح بالمقاومة، والفهم..

فهم أن الحياة أمر واقع، والتعامل الأمثل معها يكون بخلق خيارات متعددة وكثيرة، تمكِّننا من التعامل مع الاضطرابات التي تواجهنا فيها.

الحياة ليست ورطة، ويجب أن لا نتعامل معها بما أسميه «أدبيات الغريق» حيث التخبط بحثًا عن قشة لا تُنجي، أو شهقة هواء تعطل موتنا لبعض الوقت..





الحياة أمر واقع، وأمام الأمر الواقع نحن بحاجة إلى التعامل بجدية ومرونة.

وأنه عندما تواجهنا مشكلة فإننا بحاجة إلى توسيع دائرة الخيارات ما أمكننا إلى هذا سبيلًا، وأن نستعين في بعض الأوقات بمن يساعدنا على توسيع دائرة النظر والتفكير بروية وإبداع وطرح حلول وخيارات خلاقة.

سنحتاج إلى أن نفكر مليًّا في كل قرار، ونحاول قدر الإمكان أن نحيد عن الحلول الصفرية التي تجد لنفسها مكانًا مريحًا في الذهن، سواء بالاصطدام مع شريك الحياة أو حتى الاستسلام والرضا بلعب دور سلبي غير فعال.

سنحتاج إلى أن نرتدي لباس الصبر ونجرِّب، ونتسلح بدرع التفاؤل فنعيد المحاولة إذا فشلنا مرة أو أكثر، أن نتعامل من منطلق أن الفشل واليأس والقنوط ليست ضمن أبجدياتنا ولا حلولنا.

سنحتاج إلى أن نوسِّع الخيارات كثيرًا، ولا نضيِّق الدائرة بطرح الحلول الجاهزة، فالحياة ليست أبيض وأسود، ولا إما أحبك وإما أكرهك!

الحياة ملونة كألوان الطيف، ولله دَرُّ المحب إذ يستخرج من قلب الغضب مبررًا لشريكه، ويولِّد من طاقة الإحباط ألف حل ومخرج..!





أن المشكلات لا تقتل الحب

لم يخبرونا قبل أن نتزوج أن الحب يعيش مع المشكلات، وأنْ لا غضاضة من اختلافنا وتشاكسنا!

الحب يبغض المثالية، هو مثالي فقط في أشعار قيس، ومسرح شكسبير، ودراما هوليود، لكن على الأرض الوضع مختلف جدًّا، الحب الحقيقي يحتاج إلى تقوية جهاز مناعته ببعض الفيروسات! يحتاج إلى أن يشتدّ عوده ببعض التحديات، يحتاج إلى إثبات وجوده من خلال إعطائه بعض المسؤوليات!

تمامًا كصغارنا، مع كل محافظتنا عليهم، ومحاولة تجنيبهم المرض، إلا أنهم سيمرضون.

المربِّي العاقل لا يطير فؤاده ولا يضطرب، وإنما يتعامل مع الأمر بجدية، مؤمنًا



بحتمية المرض نظرًا إلى ضعف جهاز المناعة، ومن ثم يبدأ في البحث عن طبيب ماهر وعلاج ناجع.

مع الوقت نكتشف أن جهاز المناعة في أطفالنا يَقْوَى من خلال مقاومة الأمراض، وشيئًا فشيئًا يصبحون أكثر عنفوانًا وقوة.

هذا ببساطة ما يحدث مع الحب بعد الزواج!

جهاز مناعة الحب يكون ضعيفًا في أوله، وبالتالي قد تؤثر عليه سلوكيات بسيطة، وهذا ليست مشكلة، المشكلة تظهر حينما نقف عند المشكلة ونتعامل معها على أنها تهديد للحب، وتأكيد لضعفه وهوانه، وأنه لم يعد كما كان.

من عيوب الرومانسية أنها توحي لنا بأننا لن نتجادل حينما يضمّنا بيت واحد، حالة التفاهم التي تنتجها نشوة الوقوع في الحب تجعلنا نظن أننا سيفهم بعضنا بعضًا دونما كلام.

المؤسف أننا نصطدم بعد الزواج، نتجادل في أمور قد تبدو للبعض تافهة، ثم نلتقي نحن الرجال على المقهى، أو في النادي، أو بعد انتهاء أعمالنا لنشكو بمرارةٍ كيف أن الزواج سجن، بينما تبحث زوجتك عن أُذن صديقة تستمع





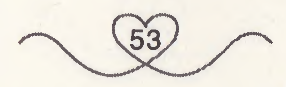
إلى شكواها ثم تغذّيها بأن كل الرجال هكذا، وعليه فلا أمل يُرتجى في إصلاح قريب، أو بعيد!

لا أحد يخبرنا للأسف أن علينا تقبُّل فكرة «حتمية الصراع» مهما كان الحب كبيرًا بيننا، ذلك الصراع المبنيّ على حقيقة بدهية وهي أننا مختلفون في الطبائع، والأفكار، والهوايات، والدوافع، حقيقة أن كل واحد فينا يظن أن رأيه هو الصواب، هو الأقرب إلى الواقعية، وعليه يحاول إثباته للطرف الآخر، ومن ثم يحدث الخلاف.

لا أحد يخبرنا أننا بحاجة إلى أن نتنازل، ونقترب خطوة في اتجاه الطرف الآخر، أن نلتقي في منتصف المسافة بين أفكارنا، وهواياتنا، وآرائنا، تنازلًا لا يعبِّر عن ضعف مواقفنا بقدر ما يعبِّر عن مرونتنا وفهمنا لطبيعة أن يلتقي شخصان تحت سقف واحد بهدف مشترك، لكن بتفكير مستحيل أن يتطابق في كل الأمور.

افْهِم هذا جيدًا، المشكلات الزوجية نوعان: نوع يقتل الحب، ونوع يقتله الحب!

النوع الذي يقتل الحب هو النوع الذي نغذيه، نعم، نحن نغذِّي المشكلة من خلال التعامل الخاطئ معها، ننظر إلى المشكلة على أنها إعلان صريح من شريك الحياة عن أننا لسنا جيدين، على أنه لا يُقدر ما أقدمه، على أنها دلالة على





استهتاره بمشاعري، ومن ثم نلجأ إلى سلوكيات مدمرة، بدءًا من العصبية، والندِّية، والسماح لشلال المشاعر الغاضبة أن يجري جارفًا كل جميل، وانتهاءً بحديث النفس السلبي، وإغلاق القلب على فكرة مُحبطة مفادها أنْ لا أمل، وأنني ضحية!

أما النوع الذي يقتله الحب، فهي المشكلات التي نرى أننا أقوى منها، المشكلات التي نتعامل على أنها أمر طبيعي للاختلاف بيننا، التي نوجه طاقتنا وجهدنا في تفتيتها ووضعها في مكانها الصحيح، التي لا نزيد حجمها بالمبالغات والحساسية المفرطة.

لم يخبرنا أحد للأسف أن المشكلة ليست في وجود مشكلة، وإنما في طريقتنا في التعامل معها! خصوصًا أن هناك نوعًا من المشكلات أبديًا، متعلقًا بطباعنا الشخصية، فقد يكون الرجل شحيح الكلام في ما يختص بالمشاعر نظرًا إلى طبيعته أو تربيته، قد يكون به عصبية، وقد تكون المرأة زائدة الغيرة في نقطة ما، عاطفية بشكل أكبر، هذه طباع لا تتغير بين يوم وليلة، وقد لا تتغير أبدًا!

وجزء من الحل يكون بالصبر، التغيير البطيء، أو ربما في تعلم كيف نتعايش معها!



لا شيء في الحياة يأتي خالصًا من الكَدَر، ولا توجد سعادة صافية كاللبن، والحب يعيش مع المشكلات، يتنفس حتى وإن ضاق صدره لبعض الوقت، أما أن نتعامل حينما تواجهنا المشكلة على أن الحياة قد تنكرت لنا، وأن مشروع الزواج في خطر، فهذا هو الخطر بعينه.. والمأساة في أسوأ صورها.







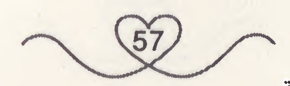


أن الحب لا يموت بالسكتة القلبية

علَّمونا أن عكس الحب هو الكراهية، وعليه تصوَّرْنا أن هدم الحب الساكن في القلب لن يحدث إلا بطلقات مكثفة من الكراهية والبغضاء.. ولأن هذا أمر يستحيل تصوره خصوصًا في مبتدأ زواجنا فإننا نصبح آمنين تمامًا إلى حالة التناغم التي تحيط بنا.

مع الوقت نشعر أن شيئًا ما خاطئًا يحدث، ولأننا لا نعرف ما هو نحاول أن نتجنب مواجهته والوقوف عنده، حتى نكتشف بعد فوات الأوان أن مسببات موت الحب كثيرة، من بينها اللا مبالاة!

في الحب كما في الحياة، يخبروننا أن الموت هو توقف القلب عن إرسال إشاراته،





ولا يخبروننا أبدًا أن هناك موتاً آخر، يزحف ببطء علينا، حتى يتساوى لدى المرء منا موتُه وحياتُه، وجودُه وعدمُه، نشاطُه وسكونُه!

في الحب كما في الحياة، أغلبنا يموت على مهل، تتسلل البرودة إلى أرواحنا يومًا بعد يوم.. نحن لا نصبح جثة باردة فجأة، إنه الغرور والعنت، لا أكثر، هو الذي يدفعنا إلى الإنكار، ورسم حالة الذهول على وجوه كانت تَرقُب ما يحدث بلا مبالاة!

يموت المرء عندما تموت تطلعاته، ويموت

الحب كذلك حينما يموت الشغف!

للأسف، لا أحد يخبرنا بهذا أبدًا، لا أحد يُعلِّمنا أن الحب لا يموت بالسكتة القلبية، وأنه في أوقات كثيرة يكفي أن تدير ظهرك له كي يموت بالإهمال، ويذبل من جراء الوحدة، وتجفّ أوراقه عطشًا لكلمةٍ، أو التفاتةٍ، أو رَبْتةٍ بسيطة حانية على الكتف.

لا أحد يفسر لنا كيف يدخل الحب ثلاجة الموتى ونحن نتشارك الحياة، ومائدة الطعام، والفراش!

أبدًا لا نفهم، كيف يمكن أن ترتسم بسمة باهتة على الشفاه، وكيف يمكن



لألسنتنا أن تتلاقى في حديث، ونحن ندرك جيدًا أن ما اجتمعنا عليه، وابتسمنا منه، وتحدثنا عنه، لم يعد موجودًا!

قرار الانفصال سواء الرسمي أو العاطفي هو فقط إعلان عن توقفنا عن التمثيل، قولة صدق أن الإرهاق قد بلغ منتهاه، وعليه لم يعد في جعبة أحدنا أن يستمر في لعب دور بائس لن يجدي نفعًا، الكل يهبّ حينها كي يقدم نصائحه مستغربًا كيف وصلنا إلى هذه الحالة.

والحقيقة أن ما يستنكرونه في أوقات كثيرة يكون هو أصدق ما قلناه أو فعلناه منذ زمن!

مذ توقفنا عن ضخ ماء النشاط في أرض الحب، مذ أهملنا حشائش الإهمال فارتفعت وخنقت جذور العلاقة وغطتها فلم تعد شمس الحياة قادرة على الوصول إليها!

حسنًا، لِنَفهَمْ إذن. وإن لم يخبرونا. أن عكس الحب هو الإهمال لا الكراهية، وألدّ أعدائه هو اللا مبالاة وإدارة الظهر، والابتعاد الباهت البطيء.

لِنَفْهَمْ جيدًا، أن التفاصيل هي كل شيء، قديمًا قالوا: «**الشيطان يسكن في التفاصيل**»، والحقيقة أن الحب كذلك يسكن في التفاصيل، والدمار يسكن أيضاء في التفاصيل!





وعليه، فإننا بحاجة إلى الانتباه إلى الطريق الذي يذهب إليه الحب، الانتباه إلى سلوكنا تجاه مشروع الزواج، واعين بمنحنى العلاقة..

وأكرر.. لا بأس من بعض الهزات أو الأمراض التي قد تصيب علاقتنا بسبب اضطراب الحياة من حولنا، ولكن لا شيء أبدًا يمكن أن يغفر لكما الذهول عن مؤشر العلاقة وهو يهبط لأسفل باستمرار.. حتى وإن كان هبوطه بطيئًا.. فالحب لا يموت بالسكتة القلبية!









أن طبائعنا الشخصية ستؤثر في حياتنا

خدعونا بقولهم إننا سنصبح واحدًا بعد أن نتزوج!

تمادوا في تأكيد أن الزواج الناجح يعني توحُّدًا تامًّا في الأفكار، والمشاعر، والسلوك.

لم يخبرنا أحد بالحقيقة وقتذاك، حقيقة أننا سنظل شخصين، وأن الزواج الناضج هو الذي تتوحد فيه الأهداف، وتتقارب فيه القيم، ويتفاوض أبطاله طوال الوقت حول الأساليب الأفضل في جعل الحياة ممتعة وسهلة وطيبة.

وللأسف، حالة النشوة التي تنتابنا في فترة الخطوبة تعمل عملها في تأكيد ذلك، تلك الفترة التي من فرط سعادتنا نحاول أن نكون فيها أكثر مرونة، وتقبلًا، وقابلية للتغيير، مما يعطي لكلينا إيحاء بأن الأمور ستمضي هكذا بعد أن نتزوج،





لنكتشف حينها أن أمورًا قد تغيرت، وأن طبائعنا بدأت في التعبير عن نفسها طلبًا للتحرر والتعامل العادي الذي نرتاح إليه.

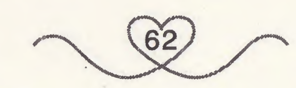
كل إنسان منّا له طباع شخصية خاصة، تكونت عبر سنوات عمره السابقة للزواج، لعبت الجينات دورًا، والتربية دورًا آخر، والتجارب الشخصية دورًا ثالثًا في تأطيرها.

فنجد مثلًا أن معدلات التفاؤل كبيرة في شخص، مما يؤثر إلى حدٍّ ما في طريقة استمتاعه بالحياة، وميوله إلى المخاطرة المادية، بعكس شخص آخر يميل إلى الحرص والاقتصاد نظرًا إلى أن نظرته للحياة فيها توجس وقلق.

وقد نجد أحدهم يحب النظام، والاستيقاظ مبكرًا، كائن نهاري نشط بكل ما تحمله الكلمة من معنى، بينما هناك آخر يبدأ يومه عند انتصاف شمس الظهيرة، ويميل إلى إنجاز أعماله بعد منتصف الليل.

قِسْ على ذلك الاختلاف بين شخص اجتماعي وآخر متحفظ في ما يختص بالعلاقات مع الآخرين، شخص مرتب منظم وآخر همجي يؤمن بسطوة الظروف! دَعْكَ من أن المعتقدات الدينية والأعراف قد تلعب دورًا في تشكيل الشخصية وتحديد المعايير التي تحركها.

بعضنا في فترة الخطوبة يرى في الاختلاف شيئًا إيجابيًا، يظن المهمل أن وجود



شخص مرتَّب في حياته سيضبطها، ويتوقع المسرف أن وجود شخص مقتصد سيمنعه من إهدار المال، ويرى المنغلق اجتماعيًا أنه قد فاز أخيرًا بمن يخفف عن كاهله الأعباء الاجتماعية!

ثم نتزوج، لتبدأ معركة وضع القواعد، كل واحد فينا يحاول ترويض الطرف الآخر كي يقبل بطبيعته ويرضخ لأسلوبه، نتعامل مع طبيعة الطرف الثاني المخالفة لطبيعتنا على أنها تهديد، على أنه خصم من مساحة الراحة والهدوء التي تمنيناها في جواره، المشكلة الكبرى أننا نحاكم العلاقة كلها بناءً على هذه الحرب الدائرة بين طبائعنا، نختصر الأمر في عبارة **«لو كانت تحبني حقًّا لتغيَّرت من أجلي»**، **«لو كنت مهمة بالنسبة إليه لفعل ما يرضيني»**!

والحل..؟!

التفاوض، الحوار، محاولة الوصول إلى منطقة وسط..

الضغط المستمر على شريك الحياة كي يتغير سيجعلنا في حالة صراع مستمر، وقد ننجح في عملية التغيير تلك، ولكن قد ندخل مخاطرة أخرى، وهي أن يتحول شريك حياتنا إلى مسخ باهت، شيء تم تعديله ليناسبنا، ويتقي شر تقلباتنا وموجات غضبنا.

قرأت يومًا أن الزواج الناجح هو الزواج القائم بين **«شخص يحب صدور**





الدجاج وآخر يحب الفخذ»! يتحدثون هنا عن فكرة التكامل التي يجب أن تظلل حياتنا الزوجية، والحياة ـ إنْ شئنا الدقة ـ لا تمضي بهذا الشكل، الزواج الناضج من وجهة نظري هو الزواج القائم بين شريك يحب الدجاج والآخر يحب الأسماك، أو شخص يحب اللحوم والآخر نباتي.

النضج يظهر هنا في كيفية إدارتهما لمزاجيهما وميولهما وعدم إجبار شخصٍ شريكَه على أن يدور في فَلكه.

الزواج الصحي هو الزواج القائم حقًّا على أساليب تحترم الاختلاف، وتعرف كيف تتعامل معه وتديره بالشكل السليم، هو الزواج المتخفف من أوهام (روح في جسدين) والتي تجعلنا في حالة عدم رضا مستمر تجاه اختلاف طبائعنا وتوجهاتنا، نظرًا إلى أن الأرواح يجب أن تكون في انسجام مستمر طوال الوقت.







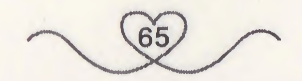
أن الطلاق لا يعني الفشل

علّمونا أن الطلاق فاجعة، وأنه أبغض الحلال عند الله، وموعد مع العناء والمشقة والوجع.

أخبرونا أن المُطلِّق إنسان فاشل، والمطلَّقة امرأة جاحدة، فاقدة للنضج، سيئة في كل أحوالها.

تواطأ المجتمع على أن يجعل من أمر الانفصال أزمة كبيرة، حيث يجب أن تعقبه سجالات في المحاكم، وتبادُل للاتهامات، ومحاولات مضنية من كل معسكر كي يشوِّه المعسكر الآخر!

وربما يحدث مرة أو مرتين طوال حياتنا أن نصادف حالة طلاق متحضر، قرر طرفاه أن يشق كل واحد منهما طريقه باحثًا عن بداية جديدة، محتفظَين





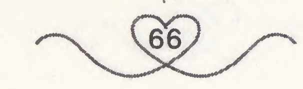
بأسرارهما، صارمَين تجاه انتهاك أحدٍ مهما كان لدائرة الخصوصية التي كانت تجمعهما يومًا ما!

ومع تأكيدنا أن الطلاق حدث غير هيِّن، وأننا يجب أن لا نستحضره أبدًا إلا في حالة واحدة، نتأكد فيها من استحالة العِشرة، إلا أننا بحاجة إلى فهم أن للطلاق حكمةً وأحكامًا!

ذلك أن الطلاق هو خيار، شرعه الله سبحانه وتعالى حينما يرى الزوجان أن حياتهما معًا تُخسِّرهما جزءاً من هنائهما وراحتهما النفسية، هو طريق شائك قد نُضطر إلى المضي فيه إذا ما كانت الطرق الأخرى مسدودة، حينما يقرّ في ضمير كل طرف أنه غير قادر على العطاء، غير قادر على التضحية، أو بالمعنى الفقهي «يخشى أن لا يقيم حدود الله».

المؤلم أنه لا أحد يخبرنا بهذا أبدًا، ربما نتفهم هروب الجميع من ذكر الطلاق والاستعاذة منه، ولكن ما الداعي لكل هذا المخزون من القسوة التي تنهال علينا حينما يمتلئ كأس الصبر عن آخره ونصرخ أن طاقتنا قد نفدت.. لماذا يجبروننا على أن نرتدي ثوب الضحية، ونتهم الطرف الآخر بكل منقصة كي نستطيع مواجهة المجتمع المتحفز لإصدار أحكامه علينا؟!

لا يوجد عاقل من حولنا يخبرنا أن الطلاق وإن كان في حقيقته إعلان فشل



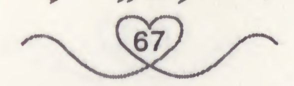
للمشروع إلا أنه لا يعني بالضرورة فشل أصحابه في الحفاظ عليه! ذلك أن مسببات انهيار الزواج كثيرة، منها الاختيار الخاطئ والذي بالمناسبة يتحمل جزءًا من مسؤوليته الأهل، وقد يكون السبب ظهور خلل كبير في شخصية أحد الطرفين، وقد يقع أحد الشريكين في مأزق نفسي أو أخلاقي لا يستطيع أن يتعايش معه الطرف الآخر.

الطلاق مُرّ، مؤلم، قاسٍ، له ضرائب من الحزن والألم،
لكنه قد يكون القرار الأكثر ذكاءً، وقد يكون إعلانه
دليلًا على شجاعة أصحابه، فليس أسهل من أن نعيش
حياة النكد على أن نملك جسارة التغيير!

للأسف لا ينبهنا أحد إلى وجوب أن نحترم إرادة الناس في تقرير مصائرهم، وأن نساعدهم على تخطي الجرح والألم، ونشعرهم بثقتنا بهم وبقدرتهم على تصحيح ما هم فيه.

لا أحد يخبرنا أن الفضيلة تُعرف في مواطن
الشدة، وعليه فنحن بحاجة إلى تعلم أبجديات ما
نكره.. أن نتعلم فن الانفصال، وأدبيات الفراق!

لا عجب، القرآن الكريم لمّح لنا بذلك «فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ»،





ولا أظن أبدًا أن مجتمعنا الذي يتشدق بتدينه الظاهر يعرف معنى التسريح بإحسان!

لكننا بحاجة إلى فهمه، واستيعابه، والعمل به..

التسريح بإحسان يعني أن نكون كبارًا في عين أنفسنا، فلا نُشيع ما كان بالأمس سرًّا في الصدر، ولا نهدم جدارًا كنا نتكئ عليه يومًا حتى وإن خُذلنا في بعض أو كثير من المواقف.

التسريح بإحسان يعني أن نكون بخلاء تجاه فضول المجتمع، وأنْ لا نروي عطشه للنميمة، ولا نسمح له بأن يفرض علينا أبجدياته العفنة.

التسريح بإحسان هو أن ننفصل بتحضر، ونفترق بلا لكمات، وندخر ما تبقى من جهد لأجل البداية الجديدة.

أن نحمي أفئدة الصغار، إنْ وُجدوا، من أن تتشتت في الانتماء إلى أحد المعسكرين، ونقيهم شظايا المعركة، ونعمل جهدنا لئلا نُصدِّر للحياة أبناء مليئين بالقهر والوجع.

أعلم أن هذا درب من الجهاد، لا سيما أن الصمت قد يُترجم على أنه ضعف، وأصالة معدننا قد يراها مَن حولنا دليلًا على أننا لا نملك حجة الرد، وأننا ملومون ومتهمون..





لا بأس، في كل الأحوال لا خير يُرتجى من الشكوى، ولن نجد داعمًا في معركتنا سواء قُلنا أو صمتنا.. غير أنه لا شيء يساوي أن تكون كبيرًا في عين نفسك..

لا شيء أعظم من أن تكون إنسانًا فاضلًا مترفعًا عن السقوط في فخ التفاهة والصَّغَار.

لا شيء أفضل من أن تفرض قيمك الأصيلة على مجتمع زائف غير حقيقي.. لا شيء.







أن الجنس ليس هوس الرجل الشرقي!

أخبرونا أن الرجل الشرقي لا يهتم إلا بالجنس، وأنه شهواني يفكر بنصفه السفل، ولا يريد من المرأة إلا نيل المأرب، وإرواء الشهوة.

لكنهم لم يخبرونا أن الرجل، كل رجل طبيعي، تحتل العلاقة الجنسية لديه أولوية عليا، وأنّ تحضّره، ورقيّه، وسموّه، لا يعني أنه لا يفكر في الجنس، وإنما دور الرقيّ هنا أن يدفعه إلى التفكير في الجنس بشكل أقل أنانية وأكثر شاعرية!

للأسف، حكايات ألف ليلة وليلة، وكتب مثل «الأغاني» للأصفهاني، وأشعار أبي نواس اتخذها البعض دليلًا على شهوانية العربي الأول، ومد بعضهم الخط على استقامته كي يعمموا الفكرة، مطالبين المرأة بأن تُوقف هذا الحيوان الأرعن





عند حدِّه، ووضع القيود والشروط على ممارساته الهمجية، وهنا بدأت المشكلة في الظهور.

في كتابه «فكِّري كسيدة وتصرَّفي كرجل»، الذي وُزِّع منه أكثر من 5 ملايين نسخة وتُرجم إلى ثماني لغات، للإعلامي والكاتب «ستيف هارفي» ينبه الرجل - الغربي بالمناسبة - المرأة إلى أن أي رجل لا يستطيع أن يصبر على الجنس، سيتحملك إذا كان يحبك وقت تعبك وتمنُّعك، لكنه لن يكترث بك إذا لم يكن لكِ رصيد بقلبه وسيبحث عن مراده هنا أو هناك!

ويضيف «هارفي» صاحب أشهر برنامج إذاعي متخصص في العلاقات في أميركا:

> «نحن الرجال نحب ممارسة الجنس، ليس على كوكب الأرض شيء رائع مثله، نريده دائماً وفي كل وقت، يمكنك أن تأخذي منزلنا، وظيفتنا، سيارتنا، أو أي شيء تريدينه ولكن أرجوكِ لا ترفضي ممارسة الجنس معنا»!

شكرًا سيد «هارفي» يكفينا ما قلت، شكرًا على تأكيدك لنا أنه ليس الرجل الشرقي فقط هو الذي يحب الجنس ويطلبه، شكرًا لأنك أخبرتنا بما نعرفه



ونخجل من التعبير عنه، أخبرتنا أن الجنس بالنسبة إلى الرجل احتياج جسدي مُلحّ، وأن لا شيء أكثر خطورة من العبث باحتياجات الرجل!

لقد تحدثتُ كثيرًا عن أهمية أن يفهم الرجل احتياجات المرأة، أن يعي جيدًا أن الجنس بالنسبة إليها غير مفصول عن المشاعر، وأنه بحاجة إلى أن يهتم بإرواء عاطفتها قبل أن يطلب ما يريد..

حسنًا، لقد جئت اليوم لأخبركم بشيء مهم آخر، وهو أن الرجل يحتاج من المرأة إلى شيئين في غاية الأهمية: **الدعم النفسي، والدعم الجسدي.**

الدعم النفسي تكلمنا عنه سابقًا، أما الدعم الجسدي فهو أن يشعر بأنه مقبول في معظم أحواله، وأن احتياجه إلى الجنس مفهوم، وأنه لا يحتاج إلى جهد كي يصل إلى مراده!

أكرر، على الرجل أن يهتم بمشاعر المرأة قبل أن يصل إلى مبتغاه، وقديمًا قالوا «**يجب أن تفتح قلب المرأة قبل أن تفتح غرفة النوم**»، حسنًا علينا أن نكمل المعادلة ونقول «**عليكِ أن تفتحي غرفة النوم كي تفتحي قلب الرجل**»، ليست شهوانية ولا غلبة النزعة الحيوانية، إنها فطرة زرعها الله في آدم، ومع نصحي له بأن يمهد للعلاقة، إلا أنه سيحتاج في بعض الأوقات إلى أن يأتي بلا تمهيد،





نزعة الاحتياج قد تكون غالبة، سيختصر كثيرًا من المسافات كي يصل إليكِ، أرجوكِ، لا تصعِّبي الأمر عليه.

أرجوكِ، حاولي أن لا تستخدمي الفراش كجزء من إعلان غضبك وتمردك، مقبول أن تتمنعي مساءً بعدما أغضبك في الصباح، لكن من غير المقبول أن يقترب منكِ في اليوم التالي فتُشيحي عنه مؤكدةً أنكِ لستِ «تحت الطلب» وأن عليه أن يتعلم الدرس أولًا!

شخصيًّا، لم أرَ رجلًا يخون زوجته مع أخرى لأنها تطبخ أفضل، أو تهتم ببيتها بمهارة أكبر، لكني رأيتُ كثرًا يتركون المرأة التي تزوجوها ويذهبون لأخرى، لأن هذه الأخرى أشعرتهم أنهم كبار، أنهم مقبولون نفسيًّا وجسديًّا في كل أحوالهم.

ارفضي أو اقبلي لكنها الحقيقة.. الجنس أهم ثاني شيء يحتاج إليه الرجل كي يستطيع العيش بعد الأكسجين!





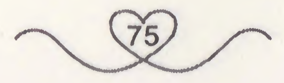


أن دورك كزوجة يسبق دورك كأم!

لا أحد يخبركِ قبل الزواج أن هناك فخًّا يقع فيه جُلّ النساء وهو تحولهن من دور الزوجة إلى دور الأم، ومن واجبات العشيقة إلى قداسة الأمومة، ومن ألق الأنوثة إلى وقار الحاضنة!

لا أحد ينبهك إلى الخطر المحدق بكِ، خطر الأشياء التي تموت بصمت، خطر الشغف الغائب خلف مظلة المسؤولية الجديدة، حتى أنتِ لا ترين في هذا ما يعيب، أنتِ أيضًا قد توحَّدتِ مع دوركِ الجديد، وصار كلام مثل هذا الذي تقرأينه دربًا من العبث!

لا أحد يخبركِ، وبالتالي ستستنكرين كلامي هذا، ستواجهي كلماتي بالاعتراض، وكيف لا تعترضين على كلام ترين أنه يقلل من حجم مسؤوليتك المقدسة، ودوركِ الذي لا مفرّ منه ولا مهرب!



والأمر يا سيدتي غير ذلك، فمع تقديري واحترامي الكامل والتام لدورك المقدس كأم، إلا أنني أحب أن ألفت النظر إلى أن هناك دورًا أؤكد أنه يجب أن يحتل الأولوية الأولى.. وهو دورِك كزوجة.

غالب الرجال يتحدثون عن تغير زوجاتهم حينما يأتي الزائر الجديد، غالب الرجال يشعر بحنق أن دور الزوجة تراجع لحساب الوليد، أن مسؤوليات الرعاية طغت على احتياجاته ومتطلباته الزوجية.

الرجل بشكل عام ليس لديه مانع أن تكون لزوجته مهام وأهداف أخرى، لكنه قد لا يتسامح بأن يكون رقم (2) في اهتماماتها، حتى ولو كان لحساب الطفل.. طفله!

افهميني جيدًا، مذ كان الرجال صبيان وهم يتلقون آلاف الرسائل من المحيطين بهم كي يكونوا متميزين، حثٌّ مستمر يشكل ضغطًا عليهم في أن يحتلوا المراتب الأولى، وطوال مشوار حياتهم وهم يبحثون عن فعل الشيء الذي يصنع هويتهم، ويضعهم في الصفوف الأولى، بطبيعة الحال لا يستطيع كل الرجال أن يكونوا مديرين، ولا قادة، ولا متميزين، الحياة تجبرهم على التخلي عن بعض طموحهم في ما يتعلق بأمر إثبات الذات في تلك المعركة، ولا يجدون إلا أرضًا واحدة يمكنها أن تعوض هذا الأمر.. البيت!





في البيت هو يريد أن يكون في مقدمة تركيز زوجته، ولذلك يَعتبر أن التغيير الذي يطال تركيزكِ، وجسدكِ، واهتمامكِ، تهاوُن منكِ في حقه، وهو ما يعتبره هزيمة له!

المشكلة هنا أنكِ سترين في هذا شيئًا من الأنانية وعدم تقدير منه لمهامك الجديدة، لكنه لا يحسبها هكذا، هو يقارن بين شكلك وتفاعلك بالأمس واليوم، معظم شكواه تكون مكتومة، هو في الغالب لا يستطيع البوح بما لديه خشية الاستنكار، لكنه يحبس بداخله حنقًا كثيرًا ما يتحول إلى إحباط وعدم رضا.

وللأسف، لا أحد يخبرنا أن من ذكاء المرأة أن تراعي ميل الرجل إلى أن يكون في المقدمة، لا أحد يشرح لكِ أنكِ قادرة في غالب الأحوال - إن لم يكن كلها - على إشعار الزوج بأنه الأهم والأول.

خصوصًا أن هناك تحديًا آخر سيواجهك يختص بالتغيرات التي تحدث لجسدكِ بعد الولادة، والتي للأسف الشديد تهمل المرأة مواجهتها وتستسلم لها، فتضيع رشاقتها وحيويتها، وهو ما يراه الزوج، ويشعر بالإحباط تجاهه.

شخصيًا لا أحب المقارنات بين بيئتين نسبة الاختلاف بينهما كبيرة، لكنني مضطر هنا إلى التنويه إلى أن المرأة في مجتمعاتنا العربية في الغالب هي التي تتغير



بشكل جذري بعد الإنجاب، سواء في الشكل أو التفكير، بينما ترى المرأة في المجتمعات الأخرى، أن وجود الطفل في حياتها يشكل حدثًا سعيدًا، ومسؤولية جديدة، لكنه لا يعد مبررًا أبدًا كي تتخلى عن طبيعتها السابقة.

في عالمنا العربي تحدث هذا المشكلة بوضوح، وتظهر معالمها سريعًا.

حيث يشاركنا الطفل الفراش!

وتتحول الزوجة إلى أم، لدرجة أن زوجها يناديها بكلمة «ماما»!

يصبح اقتراح الزوج بترك الطفل مع الجدة أو المربية والسفر أو التنزه شيئًا مستنكرًا ومنكورًا!

تظهر الهوة مبكرًا، وتضيع الأنوثة سريعًا، ونصبح شخوصًا آخرين!

أعلم أن هذا أمر حساس، لكن لا مناص من الحديث عنه، خصوصًا وأنا أستشعر تذمُّركِ من كلامي، وتأكيدكِ أن الرجال أيضًا يتغيرون، وأن الشاب الأنيق الذي تزوجتيه، يختلف عمن يجلس أمامك بحاله التي تعرفينها، لكن لا مجال هنا لإثبات مَن السيئ فينا.

على كل واحد منا أن ينتبه إلى جانبه فيصحح ما به من خلل، ولا عيب أن ينبه الآخر إلى ما يزعجه أو يتمنى إصلاحه.







أن داء الخرس سيصيبه بعد الزواج!

غالب الظن أننا قرأنا، وعرفنا، أن طريقة تفكير النساء تختلف عن طريقة الرجال، وأن تفاعل أبناء آدم مع الأحداث والمواقف لا تشابه تفاعل بنات حواء، غير أن ثمة تفاصيل في شخصية الرجل لم يخبرنا أحد عنها، تفاصيل مزعجة، مُحيرة، للأسف تصيب حواء بالكثير من الحزن والتعاسة، تفاصيل تتعلق بطبيعة الرجل الصامتة التي تفاجأ بها بعد الزواج، تتعلق بلامبالاته في بعض الأحيان، بهروبه من مواجهة بعض معاركه المهمة، دعُونا نلقِ نظرة على بعضها.

أولًا، الرجال لا يتحدثون عن عواطفهم:

التعبير عن العواطف سواء الإيجابي منه أو السلبي يشكل عبئًا كبيرًا على كاهل





الرجل، والإفصاح عن مشاعره له طرق كثيرة غير الكلام، بل قد يعد الصمت أهمها!

لن أتحدث عن فكرة أن التعبير عن المشاعر بالنسبة إلى الرجل ضعف، وإن كان فيها بعض الصحة خصوصًا تلك المشاعر السلبية، كالقلق والاضطراب والخوف والتوتر، إنه لا يحب تصدير أحاسيس الضعف والارتباك، خصوصًا أمام المرأة التي يُفترض أنه كبير ومسيطر في عينها.

بالمناسبة، الأمر هنا متعلق بكيمياء المخ، وإفراز الهرمونات، إذ يشعر الرجل بمجهود كبير حينما يكون مطالَبًا بالتعبير عن مشاعر يعلم جيدًا أن إخراجها لن يريحه، إنه حينها أشبه بمن يدفع ضرائب إضافية، نظير خدمة لن يحصل عليها!

حواء ستعترض، إنها تريد مساعدته في ما ألَمَّ به، تتعجب من صمته، تتذمر من عصبيته، ترى أنه يغلق الباب أمام دوافعها الحقيقية لتقديم يد العون والمساندة، ولا تدرك أن أفضل ما تفعله في هذه الحالة هو أن تعزز من ثقتها به، وتوفر له بيئة مناسبة للتفكير في ما يحدث له.

حتى المشاعر الإيجابية كالحب، كثير من الرجال لا يميل للإفصاح عنه شفاهةً، بل ينتظرون من المرأة أن تستشعر هذا الحب وتقدِّره، يريدونها أن تقدِّر



السلوكيات التي يقوم بها من أجل إثبات حبه دون أن تضطره إلى قول ما قد قيل بالفعل!

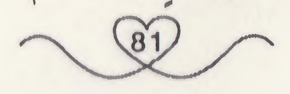
ثانيًا، الأسرة أهم عندهم من العمل:

لا تفهم حواء هذه الإشكالية، كثير منهن يتهمن الرجل بأن عمله، أو أصدقاءه، أو هواياته، أهمّ من الأسرة نفسها، والحقيقة أن الرجل يحارب في كل الاتجاهات من أجل أسرته.

العمل بالنسبة إليه هو السيف والدرع اللذان يوفران لأسرته أمانًا فيوليه أهمية كبيرة، بل قد يبالغ في تركيزه واهتمامه حتى تظن الزوجة أن عمله أهمّ منها ومن بيته.

حواء لا تشعر في كثير من الأحيان بالمعركة التي تدور في ذهن آدم، لا تنتبه إلى أنه متحفز بكل وعيه كي يوفر أمنًا للكيان الذي إنْ سقط ستكون مَعرَّة في رجولته.

من هنا تجدينه لا يصدق شكواكِ وتذمركِ، إنه يتعجب في داخله من إنكاركِ لما يقوم به، وعلى الرغم من أنه يكررها على سمعكِ كثيرًا «**ويعني أنا باشتغل عشان مين؟!**»، فإنك لا تفهمين ما يريد قوله، على العكس قد تفعلين آخر شيء يريده في هذه اللحظة، تستخفِّين بما يقوم به، تُشعرينه أنه غير كافٍ لإسعادكم،





تعترضين بأن عمله لا يعد مبررًا لإهمال جانب العواطف، ولربما بلغ بكِ الغضب أن تنزعي فتيل القنبلة وتلقيها في روحه بتأكيدكِ أنه «**ما كل الناس بتشتغل وبتتعب، مش انت بس اللي بتشتغل**»!

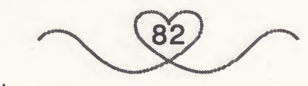
ثالثًا، الهروب بدلًا من المواجهة:

عندما يشعر الرجل بأنه غير مسيطر على الأمر تصيبه حالة من البلادة غير المبررة، فنراه حينما تضيق سبل الرزق، أو تكثر الديون، أو يمر بأزمة نفسية أو مادية يبدأ في عمل آخر شيء يمكن توقعه.. السكون، والهدوء، وربما الجلوس مع أصدقائه في المقهى أو النادي، أو النوم!

في حالات متطورة قد يخبركِ أن الانفصال أفضل شيء كي لا يظلمك، سينعت نفسه بالفاشل، سيواجه ذهولكِ ببرود، ورفضكِ بابتسامة باهتة، ودعمكِ النفسي له بالصمت واللا مبالاة.

لا شيء يقتل الرجل كشعوره بأن الأمور خارج نطاق السيطرة، ونادرٌ من الرجال مَن يواجه هذه الحالة ولا يستسلم لها.

أعلم أنكِ في هذه الحالة سيتبادر إلى ذهنك ألف تفسير، سيناريو المرأة الأخرى هو الأقرب إلى التصديق، ستتعجبين من ابتسامته حينما تواجهينه بذلك.





للأسف أنتِ تتحدثين مع رجل يواجه أزمة رجولة، ولا يملك ما يغطي به هذا الضعف إلا ستار اللا مبالاة والبلادة.

رابعًا، الخشونة لا تعني القوة:

الرجل بشكل عام والشرقي بشكل خاص يهتم كثيرًا بمعالم القوة حتى وإن كان ضعيفًا.

شخصيًّا أؤمن بأن الرجل الشرقي غير جريء في ما يتعلق بمواجهة عواطفه، لا يملك قوة المواجهة والصراحة، يغطي بعصبيته، وصوته العالي، وانسحابه الهائج من المعركة على ضعفه المخفي، يفعل هذا كثيرًا، حتى في أمور حساسة كعلاقته بحواء في الفراش، الغضب والتذمر أسهل عنده من الحديث الصريح.

مشكلة الرجل هنا أنه يتصور أن الكلام في الأزمة هو دليل على الضعف، وكما أسلفنا هو لا يحب أن يظهر ضعيفًا أو غير مسيطر.

هذه أربعة ملامح تجعل من آدم رجلًا قليل الكلام، تظهر غالبها عند مواجهته لاضطراب أو مشكلة، ليس إفرادنا لها تبريرًا لسلوكه، وإنما محاولة لفهم ما وراء الظاهرة!





أن وراء كل تعيس امرأة!

لا، ليس بالضرورة أن وراء كل عظيم امرأة!

ذلك أن أعظم النساء، وأذكاهن، وأكثرهن حيلة، لا تستطيع أن تصنع الشغف بقلب رجل مهزوم، هامد الهمة، ضعيف الإرادة، خائف من الأيام.

يمكنها أن تعالج، أن تحفز، أن تكون سندًا في الأيام العصيبة، لكنها لن تستطيع فعل المستحيل، لن تستطيع خلق روح وثابة في قلب رجل مستسلم.

وكالعادة، لم يخبرنا أحد بقصة الرجل، ولا بطبيعة تكوينه، ولا بالخلطة التي تتكون منها نفسيته!

مذ كان آدم صبيًّا وكل ما يحيط به يدفعه إلى كي يكون شيئًا ما مهمًّا، المجتمع





يخبره أن الرجال الحقيقيين هم أولئك الذين ينتصرون دائمًا، وعندها يبدأ آدم في صنع هويته الشخصية، يريد أن يحقق نجاحًا ماديًّا وأدبيًّا يتيح له الإجابة عن السؤال الذي يوجهه إليه المجتمع «ماذا تساوي؟!».

وآدم يرى أنه يساوي الكثير، ويستحق الكثير،

وعليه يتعامل مع الحياة على أنها معركة،

غنائمه فيها متعلقة بتأكيد إجاباته..!

إنه يصرخ في وجه الحياة أنه إنسان ناجح، ودليل نجاحه هو رصيده البنكي، وكفاية بيته، ومكانته الاجتماعية، إنه يساوي الكثير.

بعضهم يلجأ إلى المقارنة، مقارنتي بفلان من الناس، بين ما حققته وما حققه، كثرٌ يتخذون هذا معيارًا لمعرفة مكانهم في السباق!

أين حواء من هذا الأمر؟. نعم، هذا السؤال المهم!

آدم يعود لها في آخر اليوم حاملًا أثر معركته في عقل هامد، وجسد خامل، وروح مهشمة..

فماذا عساها تفعل..

تُرى هل ستهبّ من فورها وهي تؤكد ثقتها برجلها، وتؤكد فخرها بانتصاراته،



وتقلل من شأن عثراته مع تجديد ثقتها بأنه قادر على تخطيها؟ هل تكون ملهمته في المعركة، القادرة على تلقي روحه الشعثة المنهكة وإعادة إصلاحها أم أنها ستلعب دورًا آخر..؟!

ماذا لو ضربَت حواء ظهر آدم، بتأكيدها أنه مقصّر، غير مسيطر على الأمور؟

ماذا لو تلقَّته بلسان شكَّاء، ووجه بارد، وروح غاضبة؟

ماذا سيكون شعور آدم، بعدما عاد من أرض المعركة منهكًا، ليفاجأ بأن هناك جبهة حرب جديدة مفتوحة، ويا لتعاسته وشقائه، إنها حرب داخلية، مَن أحارب من أجله قد انقلب عليَّ..؟!

قرأتُ يومًا أن حواء قد خُلقت من ضلع آدم، ولهذا لا ترتاح إلا إذا عادت إلى أصل تكوينها، إلى صدره، من هنا ندرك لماذا تحب حواء الاحتضان!

أما آدم فقد خُلق من طينة الأرض، وعليه لا يرتاح إلا حينما يُقذف في باطنها، لا يرتاح إلا حينما تضع حربُه أوزارَها بخروج آخر أنفاسه.

عزيزتي حواء، لن يخبرك أحد بأن انشغال زوجك في العمل، وجَنْيه للمال، وانشغال ذهنه بالالتزامات المالية، جزء من معركته، وإن دلت على شيء فإنها تدل على الحب لا على التجاهل.

لن يخبركِ أحد بأن سعادة زوجك وهو يحمل هدية ما، أو وفاءه بالتزام، أو





ترقيه في عمله، هو نتاج انتصاره في معركةٍ ما، معركة كونه رجلًا.

لن يخبرك أحد بأن زوجك يحتاج إليك كثيرًا، حتى وإن أعرض عنكِ وقت أزمته واضطرابه، في أوقاتٍ ما لا نحتاج إلى أكثر من «تجديد ثقة» بأننا لا نزال في أعينكن كبارًا!

وصدِّقيني، أنا ممن يحترم المرأة ويقدر جهدها وبذلها، لكنني ومن واقع ما شاهدت يمكنني تأكيد أن عظمة آدم يمكن أن تتحقق من دون حواء، غير أن حواء قادرة على تحويل عظمته تلك إلى تعاسة وإحباط.

قادرةٌ على فعل ذلك، إذا لم تفهم ما الذي يفعله زوجها ويقوم به، إذا استخفَّت بمعاركه، وقللت من شأن انتصاراته، وأعلنت عن رفضها الاعتراف بما حققه.







أن غسيل الأطباق من الحب!

علَّمونا أن الحب كائن رومانسي، وعليه فإن اللغة التي يستخدمها هي تلك المتعلقة بالمشاعر، وأبجدياتها الكلام الرقيق، والنظرة الممتنة، والوعود الكبيرة، وفقط.

لم يخبرنا أحد أن لكلٍّ منا لغته الخاصة في ما يتعلق بإعطاء الحب وتلقيه، وأن بعضنا يعبر عن الحب بالهدية، ومنا من يعبر عنه بالمواقف الشجاعة وحماية حبيبه، وأن هناك صنفًا لا يشعر بالحب إلا إذا شعر بالعطاء والتضحية.

تشتكي إحداهن أن زوجها ليس شاعريًّا، إنه لم يرقص معها قط! بينما تؤكد أخرى أن رؤية زوجها وهو يغسل الأواني والأكواب يثيرها ويسعدها أكثر من مشاهدته وهو يحمل لها الورود!





تَعتبر ثالثة أن أهم ما يمكن أن يُشعرها بالحب أن يشركها في مخططاته، ويتحدث معها عن همومه وأحلامه وتفاصيل حياته، بينما تضحك رابعة وهي تؤكد أنها ستضرب صفحًا عن كل هذا إذا اهتم بأن يحتضنها، وكان قريبًا منها بجسده وروحه.

الشاهد أن هناك لغات كثيرة يمكن أن نعبر بها عن الحب، بعضها قد يتعلق بالمشاركة، أو المرح المشترك، أو الكلام الجميل، أو التعاضد والتعاون في التعامل مع الحياة.

لا يخبرنا أحد للأسف أن كثيرًا من مشكلاتنا أننا نتعود على إعطاء الحب بالطريقة التي نراها، ونطلبه بالشكل الذي نحبذه، في الوقت الذي يطالب به الآخر بلون مختلف من التعبير، ويعطي بشكل غير مفهوم بالنسبة إلى الشريك!

مثال: هو يؤمن بأن الهدية هي طريقته في التعبير عن مشاعره، ولذلك يغدق عليها الهدايا، حتى عندما يخطئ في حقها، يُحضر لها هدية كتعبير عن أسفه عما حدث، هي مع تقديرها للهدية لا تراها إلا هروبًا من مسؤوليته في التعبير عن الحب!

كلاهما محبَط من تصرفات الطرف الآخر، ففي الوقت الذي يرى أنه بحاجة



إلى التقدير والشكر، ترى هي بأنه بحاجة إلى أن يكون مبادرًا ويعبر عن حبه لها بالطريقة الصحيحة.. من وجهة نظرها بالطبع.

مثال آخر: هو يهتم ببيته وأولاده، ويرسم الخطط الكثيرة كي يوفر لهم بيئة آمنة قادرة على التعامل مع تقلبات الأيام خصوصًا المادية، يتعامل مع كل نقطة عرق وتوتر وجهد يبذله على أنه تعبير عملي عن حبه لها، يطلب منها في المقابل أن تعبر عن مشاعرها له بتقدير جهده والامتنان له، ويرى أن اهتمامها بطلباته، وحرصها على مقتنياته الشخصية (مفاتيح سيارته، هاتفه، غرفة مكتبة، جواربه) هو التعبير الأمثل عن حبها له وتقديرها لجهده.

هي لا تسفِّه ما يقوم به، لكنها ترى أنه من واجبات الزوج - أيّ زوج - أن يفعل ما باستطاعته كي يفي باحتياجات بيته وأسرته، أما عن الحب من وجهة نظرها فيجب أن يظهر من خلال اهتمامه بمشاعرها، والاتصال بها، والسؤال عنها، وتذكر موعد زواجهما، والخروج معها في الأماكن العامة.

الشاهد هنا أننا في أوقات كثيرة قد نملك في القلب حبًّا تعجز جوارحنا عن التعبير عنه باللغة التي يفهمها الطرف الآخر، خصوصًا إذا كان كل واحد منا متمركزًا حول فهمه للمشاعر، ولا يهتم بالاقتراب خطوةً من الطرف الآخر كي يترجم ما يقوم به على أنه تصريح بالحب.





لا يخبرنا أحد بأن علينا الاقتراب خطوةً تجاه الطرف الآخر، أن نراقب احتياجاته، أن نتفهم مطالبه، أن نعبِّر بهدوء ووضوح عما يجعلنا أكثر سعادة وامتنانًا.

لا يخبروننا بأن جزءًا مهمًّا من تكوين الحب يكون عبر تعلم الطريقة الصحيحة للتعبير عن المشاعر، حتى وإن لم تكن الطريقة التي نرتاح إليها، لكنها ما دامت تعني شيئًا للطرف الآخر فعلينا فعلها كرامةً له، وتقديرًا لمكانته في قلوبنا.

لا يخبروننا بأن كثرًا من المحبين، قد وصلوا إلى طريق مسدود لأن كلًّا منهم لم ينظر في اتجاه شريكه، وعلى الرغم من أنهم بذلوا الكثير من الحب، فإنه كان في الاتجاه الخاطئ، ولهذا كان غير منظور، ولم يقرِّب بين قلوبهم الحائرة.







أن الرجال يُخطئون

الرجال دائمًا على حق، أو على الأقل أخطاؤهم لا تحتاج إلى اعتذار وأسف!

هكذا أخبرونا بلسان الحال والمقال، وقلما نجد في مجتمعنا رجلًا يعتذر عن أخطائه، رجل يقبل أن يريق ماء وجهه على أعتاب زوجته كي تسامحه وتغفر له!

أخبرونا بأن الرجال لا يعتذرون، الأزواج لا يعتذرون، الآباء لا يعتذرون..

شخصيًّا لم أرَ أبي يفعلها، شخصيًّا قضيت شطرًا من عمري لا أفعلها!

جزء من الرجولة عندي كان في قدرتي على الالتفاف حول الحق والقيام بعملية تضليل كي أعكِّر جو أي مشكلة حتى لا أقف موقف المخطئ، موقفًا موجِبًا للاعتذار!





تواطأ الرجال على حيلة أن يصمتوا عند وقوعهم في الخطأ، لساعات، ربما لأيام، ثم يعودوا للحديث كأن شيئًا لم يكن، تنجح هذه الحيلة في أوقات، تنجح حينما تقرر المرأة أن تمرر الأمر، يظن الرجل حينها أنه أكثر ذكاء منها وحيلة، وحينما تعيد المرأة الحديث عن نفس الموضوع بعد مدة يتعجب، يتهمها بأنها ليست على ما يرام!

لماذا لا يعتذر الرجل الشرقي؟

لأن الاعتذار يعني أنه على خطأ، والرجل كي يكون رجلًا يجب أن لا يخطئ!

لأنه يعني أنه أقل منها، والرجل الحق يجب أن يكون أعلى من زوجته وأحكم منها في كل أحواله.

لا يعتذر لأن الاعتذار يحتاج إلى شجاعة، والرجل عندنا ليس شجاعًا بالقدر الكافي!

نعم، نحن معشر الرجال لدينا إرث من الذكورة يصيبنا بالغرور والزهو، ولا يمكن أن نتخلى عن هذا البريق بدعوى الاعتذار عن خطأ قمنا به!

لماذا يجب أن نعتذر؟



حتى وإن لم يخبرونا قبل أن نتزوج بقيمة الاعتذار وأهميته، إلا أننا بحاجة إلى إدراك أن الاعتذار يحمل في طياته جملة من القيم المتحضرة، التي أكدها الدين الصحيح، واختبرت فعاليتها سلوكيات البشر، وعليه فإننا حينما نعتذر نقرّ بما يلي:

أولًا، أننا شجعان:

حيث لا يتحمل نار الاعتذار إلا الشجعان من بني البشر.

ثانيًا، أننا واثقون بأنفسنا:

فاقد الثقة لا يعتذر، حتى وإن دفع في سبيل تصلبه الشيء الكثير من راحته، بعكس الرجل الواثق بنفسه، إنه يدرك جيدًا أنه بشر والبشر يخطئون.

ثالثًا، أن العلاقة أهم من الذاتية:

عندما نعتذر فإننا نقر بأن حظوظ أنفسنا تحتل مرتبةً متأخرة، وأن مشروع الزواج بالنسبة إليّ أهم والحفاظ عليه أَوْلَى، وأن العبث به من أجل إثبات أنني على صواب شيء غير وارد.

رابعًا، ترسيخ قيم الديمقراطية:

فإذا كان رب البيت يعتذر، فبلا شك الشريك سيعتذر، والأبناء

سيعتذرون، وسيصبح الحاكم الفعلي في المنظومة هو الحوار، والنقاش، والاحترام المتبادل.

كيف نعتذر؟

أخبرونا أن الاعتذار في أسمى صوره يمكن تلخيصه في عبارة «أنا آسف»، غير أنهم أهملوا تعريفنا أن الاعتذار في حقيقته يعني توبة، وإقرار بعدم العودة، وتحمل مسؤولية التصحيح، وبذل الجهد في استعادة الثقة، لم يخبرونا أن الاعتذار قيمة وليس عبارة.

وعليه فإن الاعتذار كي يكون حقيقيًّا يحتاج إلى أدلة إثبات، يحتاج إلى سلوكيات تؤكد صدقه، وإلا كان فارغ المضمون، ومع الوقت تصبح كلمة «أنا آسف» ليس لها معنى للشريك، إنها ليست أكثر من ممر هروب، وخدعة مملة.

الأسف الحقيقي يجب أن تعقبه محاولة التصحيح، وعلى المعتذر أن يتحمل ضرائب الاعتذار، عليه كذلك أن يعي جيدًا أن قبول الاعتذار من الطرف الآخر ليس شيئًا إلزاميًّا، ما دمتَ اعتذرتَ فقد اعترفتَ، وعليَّ أن أتقبل دلال الطرف الآخر، وغضبه، وعدم قبوله للاعتذار، فأبذل مزيدًا من الجهد، ومزيدًا من الاعتذار.





أننا لا نحسن التشجيع

بعد فترة من الزواج ربما يدرك أحد الزوجين أنه بحاجة إلى تعديل سلوك، أو تبني منهج، أو إصلاح عيوب في شخصيته، كما نعلم فإن عملية التغيير لا تكون سهلة أبدًا، خصوصًا تغيير عادات تعودنا عليها لفترة من الزمن، لكن في أوقات ما ندرك جيدًا أنه لا سبيل سوى التعديل والتغيير، وأن خسائرنا من جراء تصلب الموقف سيخسرنا الشيء الكثير.

المشكلة هنا من الممكن أن تظهر بشكل غريب، أنْ نجد أن أحد عوائق التغيير تكون قادمة من الشريك، الذي لطالما تأذّى من سلوكنا، وتحدث معنا كثيرًا في وجوب التغيير!

قد تأتي من خلال عبارة مثل: «الآن؟! ليتك سمعت كلامي من قبل» أو «أخيرًا،





أتمنى أن تكون مخلصًا في نيتك تلك» أو «حسنًا، لنرى»، كل هذه العبارات المفخخة، المليئة بشحنات من الإحباط، والتشكك، والتهكم، تكون قادرة على أن تحطم دوافعنا وتعيدنا إلى سيرتنا الأولى، وكيف لا، والشخص الذي نتغير من أجله، يواجه تغيرنا بكل هذا العنت، نعلم أنه قد تأذى كثيرًا من سلوكنا، غير أننا في هذه اللحظة نمارس نوعًا عمليًّا من الاعتذار، بيد أنه يرفض منا ذلك!

للأسف الشديد لا يعلمنا أحد كيف ندعم بوادر التغيير في شريك الحياة، بل على العكس كثير ممن حولنا يرسخون فكرة الخداع، وأن تغيرنا هذا ليس خالص النية، وأنه من باب «اللف والدوران!».

عزيزي الزوج، عزيزتي الزوجة.. لقد جئت لأخبركما هنا بخمسة سلوكيات ضارة، أتمنى أن نعيها جيدًا، ولا نفعلها حينما يهمّ شريك حياتنا بالتغيير والإصلاح:

أولًا، جرعات الإحباط:

لنوقفها تمامًا؛ الإنسان منا مجبول على أن يكون عند حُسن الظن به، دعُونا نخبر شركاءنا أننا نؤمن بقدرتهم على التغيير، نحترم قرارهم حتى وإن كان متأخرًا، نخبرهم بتقديرنا للجهد المبذول، حتى وإن تعثروا وعادوا لسلوكهم الماضي،



دعُونا نحثهم على إعادة الكَرَّة مرة أخرى، بدلًا من الابتسامة البائسة التي نخبرهم من خلالها أننا كنا نعرف بفشلهم، وأن ما حدث كان أمرًا متوقعًا.

ثانيًا، لماذا نتغير؟:

هذا شيء غير مهم الآن، بعضنا يحاول أن يعدل في دوافع شريك الحياة، يريد أن يسمع عبارة «**سأتغير من أجلك**»، «**سأفعلها لأعوضك عما فات**» وارد جدًّا أن تكون دوافعه غير ذلك، وارد أنه لا يتغير من أجل تعويضك، لا يهم، المهم أنه يتغير، هو قرر مثلًا أن يضع ضوابط لعلاقاته بزميلات العمل، يرى أن الانفتاح سبَّب له ضغطًا ومشكلات، وكثيرًا ما يُساء فهمه، أنتِ تريدين منه الاعتراف بأن هذا أمر مسيء لكِ كزوجة، لا يا عزيزتي، دعيه يفعلها وبعد ذلك يمكن أن نتناقش.

ثالثًا، المعدل البطيء لا يكفي:

بعضنا يريد تغييرًا جذريًّا، يريد قفزات كبيرة.

قلنا إن التغيير الشخصي عملية صعبة وشاقة، وثناؤنا على الخطوات البسيطة مهما كانت بطيئة يساعد على استمراريتها، دعُونا لا نكون مثاليين في طلب الكمال، ولا حتى في طلب فعل الشيء الصحيح، ذلك أن الشيء الصحيح





الواضح بالنسبة إلينا، قد يحتاج إلى جهد كي يكون واضحًا بنفس النقاء في عين شريك الحياة.

رابعًا، عدم تغيرنا نحن أيضًا:

قلتُ إنه من السيئ النظر بتشكك في خطوة شريكنا الجيدة، أمر آخر سيئ وهو أننا لا نتغير نحن أيضًا لنتماشى مع التغيير الذي يقوم به، بمعنى أننا بحاجة إلى أن نكون أكثر تفاؤلًا، أكثر تقديرًا، أكثر مرحًا، علينا أن نعطيه مكافآت ملموسة من خلال تغيير سلوكنا الجاف أو الغاضب كي يشعر بقيمة ما يقوم به ويستمر في فعله.

خامسًا، استدعاء الماضي:

أو تذكيره بما عانيناه من جرّاء سلوكه السلبي، هذا أمر محبط للغاية، علينا أن نتركه حتى يستشعر هو سوء ما جنت يداه سابقًا، ويحاول تعويضنا عنه، يكفينا الآن أنه قد أدرك أنه كان على خطأ بدليل عمله على التغيير والإصلاح.

وأخيرًا، دائمًا ما أقول في معرض حديثي عن العلاقات الإنسانية ككل، إن المرء منّا يمكن أن يكون جسرًا ينقل الناس من أرض الخطأ والزلل والسوء إلى أرض الصواب والتوبة من خلال دعمه، وتهوين خطئه، وتذكيره بأن الله يغفر ويعفو، ومنّا من يكون أشبه بالسد أو الحاجز، يقف كجدار صلب يمنع





الآخرين من المرور ومفارقة أرض السوء وتغيير سلوكه من خلال تهكمنا وتشككنا وسجنه في صفة سلبية وتضييق الخناق عليه.

والحقيقة أن الزوج الصالح والزوجة الناضجة هما مَن يعين أحدهما الآخر ويكون كل منهما للآخر جسرًا من الأمل والخير، ويدعم كل طرف منهما الآخر بكامل طاقته كي يكون أفضل.. وأقل أخطاء.







أن علينا التوقف عن رؤية أنفسنا ضحايا

أعلم أن العلاقات الإنسانية مركبة ومعقدة، لدرجة أننا قد ننصح بالشيء وضده، باذلين الجهد في توضيح الفوارق التي تحدد نوع السلوك الذي يجب أن نقوم به.

مثلًا.. تحدثنا كثيرًا عن قيمة التسامح والغفران وغض الطرف عن بعض السلوكيات السلبية في شريك الحياة، والصبر عليه، وأكدنا أهمية التضحية وقبول بعض ما نكره.

أقول، مع تأكيد أهمية كل ما سبق إلا إنني أحذِّر كذلك من فكرة السماح لشريك الحياة بالاستمرار في سلوكيات مضرّة بنا، وإعطائه الأمان كي يفعل ما يعنّ له، ويسيء إلينا من خلاله!





للأسف، في البشر عادة سيئة، وهي تماديهم في الخطأ إذا ما شعروا بقلة حيلة الطرف الآخر، وضعفه في رد الأذى، خصوصًا إذا ما كان المعتدي قوي الجانب، ذا منطقٍ محتال.

من هنا أقف ممتنًّا للمنهج القرآني في مخاطبة كلا الزوجين، وتأكيده خصوصًا للرجل أهمية المعاشرة بالإحسان والفراق بالمعروف..

إنه يخاطب الضمير؛ ذلك أن الخالق (جلّ اسمه) يعرف جيدًا أن الرجل قادر على الإيذاء، وقادر معه على تبرئة ساحته مستغلًا عاطفة المرأة واندفاعها، مما يجعل أمر تخطئتها غير عسير عليه، لا شيء يمكن أن يوقف الرجل كضميره اليقظ وخوفه من الله.

ومع هذا، أنا بحاجة إلى تأكيد أهمية أن نرفض مسلسل الإهانة، أن نرفض العيش في ثوب الضحية، أن نرفض أن يكون نصيبنا من رد الأذى بعض «الفضفضة» لصديقة أو صديق، علينا أن نتعلم جيدًا كيف نقف بقوة، ولا أقول بتحدٍّ، ونخبر شريك الحياة أن عليه تغيير نمط تعامله المسيء معنا.

لن يخبرك أحد بهذا، لكنني رأيته مرارًا وتكرارًا، أن الذين يتكيفون مع سلبية شريك حياتهم وسوء سلوكه سيعيشون تعساء، سيكتشفون في مرحلة ما أن رصيد المشاعر السلبية قد بلغ حدًّا مزعجًا، سينفجرون لاحقًا، سيبحثون





عمن يتعاطف معهم، سيدمنون الشكوى وتمثيل دور الضحية، وهذا كله لن يفيد العلاقة في شيء.

والآن دعني أحذِّرك:

إن كنت تفعل أيًّا من هذا فأنت تلعب دور الضحية في زواجك، وعليك أن تتوقف فورًا وتعمل على التغيير، وتنتبه إلى خطورة ما يلي:

دفن الرأس في الرمل:

تمامًا كالنعامة! حين تواجه خطرًا، تكتفي بمصمصة الشفاه، وإدارة وجهك إلى الاتجاه الآخر، وانتظار انتهاء الشيء السيئ كي ترحل إلى داخل ذاتك وتبدأ في اجترار الشكوى.

تشكو بشكل غير منطقي:

أنت تشكو في المطلق، تشكو من الارتباط، من الحياة، من الزواج، من الأسى، لكنك لا تشكو من السلوك السلبي بوضوح، أنت أجبن من أن تواجه وتنظر في عين شريكك وتطالبه بالتوقف.

تخدع نفسك بأنك مسالم:

وأنك تعفو، وأنك متفهم لما يُحدثه بك شريك حياتك، أنت هنا تحاول منطقة





سلوكك السلبي وإكسابه ثوبًا مقبولًا، مما يتيح لك الظهور بمظهر الشخص القوي المتسامح.

ترى أنك ما زلتَ قادرًا على التحمل:

وأن موقف الرفض لم يأتِ بعد، وأن ما حدث ويحدث ممكن تحمُّله.

حسنًا، جاء دور الحديث عما يجب عليك فعله تجاه السلوك السلبي من شريك الحياة، عليك أن تكون صريحًا معه، أن تعبر عن تضررك من هذا الأمر، وأنصحك بأن لا تبالغ، عبِّر عن حزنك بوضوح، أخبره أنك تتوقع منه أفضل من ذلك، واردٌ أن تلجأ إلى التصعيد ذات مرة، كما قلنا نحن هنا لا نشتكي، نحن نعبر عن ضيقنا وتألمنا مما يحدث، نحن نطالب بتغيير في العلاقة، أو أسلوب الحوار، أو لغة التواصل والتفاهم.

طبعًا يا حبّذا لو كان هذا مبكرًا، إنه أفضل بكثير من أن يكون متأخرًا، للأسف مواجهتنا المتأخرة للخلل سيجعله متعجبًا من رفضك، لقد ظن شريكك أنك كنت راضيًا خلال الفترة الماضية، سيقاوم تمردك على سلوكه، لا تتراجع عن موقفك.

أكرر، هي ليست حرب، سنتغافل، ونعفو، ونغفر، ونسامح كثيرًا، لكن علينا أن نكون أكثر وضوحًا في رفض ما يؤذينا، فالجراح المتكررة قادرة على القتل أكثر من الطعنة النافذة.





أن على المرأة رفع مستوى المعايير

في الفقرة السابقة أخبرت كلا الزوجين بوجوب رفض السلبية، والسلوك المؤذي لأيٍّ منهما، حسنًا، الآن جئتُ لأخبر المرأة بشيء آخر مهم، وهو أهمية رفع مستوى معايير التعامل، والتأسيس لعلاقة راقية مع شريك الحياة!

شئنا أم أبينا، اعترفنا أم رفضنا، كثير من رجال المشرق يتعاملون بمعايير متدنية مع المرأة.

هل هناك تعميم في العبارة السابقة؟ لقد قلت الكثير وليس الكل، وهذا أمر مشاهَد لو كنا منصفين.

أعظم تغيير طرأ على العلاقة الزوجية بين الماضي والحاضر هو زيادة وعي المرأة باحتياجاتها، وطلبها لحقوقها في الرجل، المرأة الآن تشعر بأحقيتها في ملء



خزان مشاعرها، تريد دعم زوجها في طموحها، تحزن من التقصير في الاهتمام بها، بوضوح «الست أمينة» لم تعد راضية بالفتات الذي يلقيه لها «سي السيد»!

في محاضراتي عندما أسأل عن رأي الحضور في التغيير الذي حدث للمرأة، ألاحظ دائمًا كيف يرى الرجال خصوصًا كبار السن أن المرأة صارت أقل رضا، وأنها في حالة تذمر دائم.

للأسف، لا يحاول أحد فهم حجم التغيير الذي حدث، وكيف أن حواء صارت منتبهة لحقوقها التي أقرّها الشرع، وأكدتها الفطرة، غير أن قذف الاتهامات هو الأسهل والأيسر.

على كلٍّ، حواء اليوم صارت شيئًا آخر، وعلى آدم أن يعي هذا جيدًا خصوصًا أن التغيير الحادث ليس سلبيًّا، اللهم إلا إذا كان صاحبنا فاقد الثقة بنفسه، ويرى أن كل حق تناله حواء سيخصم من رصيد ذكورته، وهيمنته، وتأثيره.

الرجل الواثق من نفسه هو الذي يرى في تفوق زوجته تفوقًا له، فيدعمها، ويتحمل عنها بعض المسؤوليات، ويتعامل بثقة أنه ليس في موضع مقارنة معها، إنه أكبر من ذلك، وأعظم شأنًا.

نعم، أنت أكبر من أن تهتز من نجاحها، وأعظم شأنًا من أن تقارن نفسك بجزء منك، أنتما كلٌّ لا يتجزأ، ونجاح أي منكما هو نجاح لمشروع الزواج.



أعود إليكِ لأخبركِ بما لم يخبركِ به أحد من قبل عن طريقة تعاملك مع زوجك، عن أهمية وضع معايير راقية للتعامل بينكما، أن تخبري زوجك بوضوح عن الطريقة التي تفضلينها في التعامل، وعن الخطوط الحمراء التي لا تتمنين منه تخطيها.

أخبريه أنه يجب أن يعاملك باحترام، وأن نبرة صوته المرتفعه مؤذية لكِ، وأنك ستكونين أكثر رضا لو تناقش معك قبل اتخاذ قرارات مع احترامك لقوامته، أكدي إقرارك برجولته غير أنكِ لست قطعة أثاث في المنزل، وأنك زوجته ولستِ خادمة.

مهلًا، أنا لا أدعوك لنزع فتيل قنبلة وإلقائها في وجهه، دعينا ننظر إلى الأمر من زاوية أخرى مهمة، وهي أننا كرجال مبرمجون على المضي في الطريق الذي يظهر لنا بوضوح، نفعل الشيء المطلوب منا إذا أحسن الطرف الآخر عرضه، وإضاءته، والحديث حوله.

علاقتنا بكِ سنحدد أطرها وفق رؤيتنا الشخصية، ما لم تتدخلي أنتِ وتساعدينا على تشكيلها بشكل ديمقراطي من خلال حديث جاد، هادئ، لا يحمل نبرة التهديد، أو اللوم، أو التقريع.

خصوصًا أن كثيرًا منّا سيتعامل مع زوجته وفق نمط موجود مسبقًا في عقله،



ربما ما رآه في علاقة أبيه بأمه، وقد لا يرضيكِ هذا، ومن ثم تتخذين النهج الأسوأ وهو اللوم والتذمر وصنع المشكلات، أنا هنا أنصحكِ بأن تقومي بفعل الشيء الصحيح، وهو توضيح شكل العلاقة المُرضية لكِ، ودفع شريك حياتك كي يحقق النسبة الأكبر منها.

هل هذا بالشيء السهل؟ الحقيقة لا.

سنقاوم، سنحاول أن نمضي بالعلاقة وفق معاييرنا الشخصية، هنا تأتي قيمة إصرارك الهادئ، وتأكيدك المستمر لرفضك خفض مستوى رقي العلاقة.

والتجربة أثبتت أننا سنتغير.. خصوصًا إذا استخدمتِ ذكاءك الأنثوي، ونَفَسكِ الطويل!



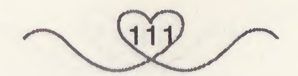


أن الحديث عن الجنس علامة صحية

بورعٍ كاذب يخبروننا أن الجنس أمر محرَّم، والحديث عنه من خوارم المروءة، وأنه شيء بدهي مثل الطعام والشراب، نفعله بالفطرة، فلا داعي لفتح الباب أمام مفاسد الحديث عنه!

لكنهم لا يخبروننا عن حجم البيوت التي هُدمت لغياب التفاهم في الفراش، ولا يسمعنا أحد حينما نردّ عليهم بأن الطعام والشراب وإن كان فطرةً إلا أن له آداب حددتها الأعراف، بل ووجَّهَنا الدين إلى بعضها.

والمدهش أن أصحاب هذا المبدأ، يُغفلون تمامًا أن نبي الرحمة محمد ﷺ كان يوجه الشباب في أمور العاطفة والجنس، بل وأعطانا من سلوكه ملامح لما يجب أن





نكون عليه، حيث عرفنا من كتب الحديث أنه كان يلاعب زوجته، ويدعمها وقت الحيض، ويستحم معها في إناء واحد في نفس الوقت.

العظيم محمد ﷺ يضحّي بخصوصياته، ويفتح بوابة حياته على مصراعيها كي نتعلم، ويأتي بعض أتباعه ليغلقوا الباب، ويصادروا حق التأسي.

وأنا أدَّعي أن جزءًا كبيرًا من أزمات الفراش منبعه صمتنا وعدم حديثنا عن الجنس، وكأن حديثنا عن العلاقة يعني أننا غير مسيطرين، وأن هناك خللًا في رجولة الرجل وحياء المرأة!

لنفهم هذا جيدًا، علاقة الفراش أحد أهم روابطنا الزوجية، بها مساحات من الغموض الذي قد يُنشئ خلافًا إذا لم نُقِم حوله حوارًا جادًّا، نحن الرجال نتعامل مع الجنس ببُعدين اثنين فقط:

تعبير عن الحب، ومطلب بيولوجي جسدي بحت،

منا من يعبِّر عن حبه بممارسة الجنس، ومنا من يطلب الجنس لأنه يحتاج لإطفاء نار الرغبة بداخله.

المرأة تختلف كثيرًا في نظرتها عنّا، هي تريد أن يكون الجنس جزءًا من العلاقة، تحتاج إلى تمهيد قبله، وتكملةً بعده، إنها تقوم بعملية تقييم لإنسانيتنا وتحضُّرنا





من خلال سلوكنا في هذه اللحظات، تُصدر قرارها بأننا أنانيون، لا نهتم إلا بأنفسنا، لا نراعي حقها، لمجرد أننا تعاملنا بطبيعتنا الذكورية.

بُعد آخر، بخلاف نظرتنا المختلفة كرجل وامرأة للجنس، تأتي جزئية أخرى وهي أن لكلٍّ منّا احتياجات ورغبات وخيالات يحتاج إلى تحقيقها مع شريكه، من واقع تعاملاتي مع شكاوى البعض، رأيتُ كيف يمكن أن تظل الرغبة حبيسة في نفوس أصحابها لسنوات حتى تموت بداخلهم، نخشى الإفصاح عنها لخوفنا من نظرة شريكنا لنا، نَقلق من رد فعله، تربيتنا المحافظة تمنعنا كثيرًا من التعامل بأريحية وبساطة مع العلاقة.

ما الذي نودّ قوله بوضوح؟!

الجنس هو ترمومتر العلاقة، قد يخبرونك أن وجود علاقة جنسية ثنائية رائعة لا يعني أن حياتنا الزوجية برمّتها رائعة، وهذا قد يكون صحيحًا، غير أن العكس يقينًا خاطئ!

فوجود علاقة جنسية متوترة، يعني أن حياتنا الزوجية ليست على ما يرام، حتى وإن كانت الظواهر تقول عكس ذلك!

وعليه.. يجب أن نعي جيدًا أن التناغم بيننا يحتاج إلى خلق مساحة من الحوار والتفاهم، وأن الجنس ليس شيئًا محرّمًا أو معيبًا، إننا نمارسه بشكل دوري،





وعليه نحتاج كثيرًا إلى أن نتناقش حوله حتى يمكننا الوصول إلى وصفتنا الخاصة للمتعة.

أريد أن أقول إن نبينا محمد ﷺ كان عبقريًا حينما ضرب الذهن الجامد في مقتل بتأكيده أنه «.. **وفي بُضع أحدكم صدقة**»، منبهًا إلى أن دقائق الفراش هي لون من ألوان العبادة، بما فيها من تغنج ولعب ومرح، وأن ما يسبقها وما يليها من دقائق أو ساعات هي في الميزان الإلهي شيء مبهج جميل نُثاب عليه كلما كنا أكثر إتقانًا! وليست مجرد عملية بيولوجية تلقائية.

أريد أن أؤكد أن علينا النظر في عين شريك الحياة وكسر حدة الخجل، أن نرفض أن تكون العلاقة صامتة، نرفض أن يحبس المرء منا رغباته بداخله، نرفض أن يتألم أحدنا بصمت ويخجل من إخراج شكواه سواء بحجة الخجل، أو خوفًا من أن يسبب لشريكه حرجًا أو ضيقًا.

أريد أن أوضح أن كل واحد فينا قد لا يعرف ما الذي يُسعد الطرف الآخر، ويتصور أنه مثله تمامًا، للأسف بعضنا يظن أنه ما دام مستمتعًا والطرف الآخر لم يشتكِ فإن الأمور على ما يرام، وعليه نحتاج إلى أن نعبّر عن احتياجنا، عن رفضنا، نحتاج حتى إلى التفكير في التغيير والإبداع وكسر حالة الروتين والملل.



أضِفْ فوق هذا أن العلم قد وسَّع ضيقًا، وأخرج لنا معلومات وتقنيات وأفكار تساعدنا كثيرًا على الفهم، والوعي والتجديد، ولن يمكننا الاستفادة منها إلا بيقين داخل كلٍّ منّا أن الجنس شيء راقٍ وعظيم، وأكبر من أن نأتيه صامتين، أو نمارسه كواجبٍ روتيني.







أن هناك رجالًا لم يُفطموا بعد!

بلا شك أحد أهم خصال الرجل الناضج أن يكون بارًّا بأمه، حافظًا لمكانتها، مطيعًا لها، قائمًا على خدمتها، راجيًا لرضاها، ولو فعل كل هذا وأكثر، لن يوفيَها جزءًا من حقها عليه.

للأم في قلب كل عاقل مكانة كبيرة، دَعْكَ من أن موقعها في الطرح الإسلامي أعظم وأكبر، إنه لم يخبرنا أن الأم هي الجنة، وإنما ترتمي الجنة تحت أقدامها، وعليه بات لزامًا على كل واحد منا أن يشد الرحال بضمير مخلص إلى حيث رضا الأم، وراحتها.

ولكن..

هل من حدود البر أن يكون المرء منا تابعًا لهوى أمه، وواضعًا بين يديها كل





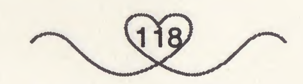
أسراره الزوجية والمهنية والاجتماعية؟ وهل من الطاعة الواجبة أن ننزل على رأيها حينما تقرر أن تُصدر فرمانًا في وجوب إلغاء سفرنا إلى المصيف، أو عدم تغيير مدرسة الطفل، وصرف النظر عن فكرة إقامة مشروع خاص وترك الوظيفة؟!

الحقيقة أن كثيرًا من الرجال يتعاملون مع الأم كأنها صاحبة الأمر النافذ في قراراتهم اليومية، يشتكون إليها من كل ما يضايقهم، يحكون لها كل ما يتعلق بتفاصيل علاقتهم بزوجاتهم، يذهبون إليها سريعًا ليزفّون خبر شراء شيء جديد، والمدهش أن فرحتهم تلك ممكن أن تختفي لو رأت الأم أن خطوتهم تلك لم تكن صائبة أو سديدة!

أين المشكلة..؟

عندما تأتيني زوجة لتشتكي من تصرفات زوجها ناعتةً إياه بأنه «**ابن أمه**»، أضطر إلى إخبارها بأن المشكلة ليست في زوجها، وإنما في أمه، إنها مشكلة أنثى تسببت فيها أنثى أخرى، والتغلب عليها يحتاج إلى أن نتوجه بالعلاج إلى الرجل!

الزوج الذي يعتمد على أمه بالكلية هو رجل مورست عليه حالة من الوصاية الكاملة في فترة طفولته، الأم تتدخل في كل شؤونه، لا تسمح له بالاختيار





الحر، تحاول أن تحميه حتى من نفسه، ترفض أن يستقل برأيه كي لا يتسبب لنفسه في الأذى.

وفوق هذا، ربما عززت فيه صفات الأنانية، إنها تصرخ في وجه مَن يُغضبه حتى وإن كانوا أطفالًا في مثل عمره، تعمل على توفير حالة من التميز له بين الجميع، تخبره أنه الأفضل، والأجمل، والأصوب، إنه لا يخطئ أبدًا، عليه أن يحلم، وعلى العالم أن يحقق له أحلامه وأمانيه...

ببساطة، إنها ترفض قطع الحبل السري، إنها مرتبطة به، ترفض أن يتغذى فكره، وسلوكه من أي منبع آخر، وعندما يكبر ويتزوج تواجه أكبر مشكلاتها وأعنفها.

لقد انتقل طفلها المدلل إلى كنف امرأة أخرى، وعليها أن تحارب حربها الأهم، لا أحد هنا قادر على الفهم، إنها ليست علاقة بين أم وزوجة ابن في عمر أبنائها أو أصغر، إنها علاقة بين امرأتين! كلتاهما تطالب بحقها في الرجل ذاته، الرجل الذي عاش دهرًا يمشي في ظل المرأة الأولى، ويحلم في أن يكون له ظله الخاص.. ولكن أنَّى له ذلك!

غضبة أمه ليست هينة عليه، تلميحاتها بأنه عاقٌّ لا يمكن تحملها، رضاها



عنه صار هدفًا في سبيل تحقيقه يمكن أن يُغضب الجميع، بمن فيهم زوجته نفسها.

حسنًا، والحل..؟!

وكلامي هنا إلى الزوجة نظرًا إلى أنها المتضرر الأول.. وربما الأوحد.

كما أسلفت، زوجك هنا لا يمارس هذا السلوك بإرادته المطلقة، وعليه فإن اللوم المستمر لن يجدي نفعًا، عليكِ أن تكوني أكثر حنكة وذكاء، **وتتبعي الإرشادات الآتية:**

أولًا:

ستحتاجين إلى النَّفَس الطويل، أيُّ تغيير ستعملين عليه لن يؤتي ثمرة سريعة، نحن نتحدث عن شخصية تكونت عبر سنين، ورسختها مواقف وأحداث، فكرة أن يتغير بين يوم وليلة أمر مثالي لن يحدث أبدًا.

ثانيا:

حربك الأساسية ستكون قائمة على حقك في زوجك لا حقك منه! ستكونين بحاجة إلى أن تقومي بدور الزوجة والأم، أنت ماضية في كسب مساحات من رصيد الأم عن طريق المزيد من الاحتضان والدلال، وغض الطرف في بعض الأوقات عن تصرفاته غير المرغوبة.





ثالثًا:

ستحتاجين إلى الصرامة ووضع القوانين في بعض الأوقات، ولكن دون الحديث عن أمه بما يرفضه أو يمكن أخذه عليكِ.

رابعا:

حاولي أن تكسبي الأم، أو على الأقل لا تحاولي وضع نفسك في الجهة المقابلة، سارعي في بعض الأوقات إلى قطع الطريق عليه واستشارتها في بعض الأمور، حثّي أبناءك على التواصل معها، ببساطة أخرجي نفسكِ ما استطعت من معادلة الضد.

خامسا:

انظري إلى المميزات التي في زوجك. بالتجربة ثبت أن الزوج الذي يتعامل مع أمه بطريقة مبالغة، يكون أكثر حنوًّا، وأكثر تفهمًا لمشاعر المرأة، وأكثر تواصلًا مع الجنس الآخر.

حاولي عزيزتي أن تفطميه أنتِ، ولأن رضاعته النفسية لم تكن حولين فقط، ففطامه سيكون عسيرًا وبطيئًا، فتحلَّي بالصبر والأناة، ولا تيأسي سريعًا.









أن الكلمات تفعل الشيء الكثير

أخبرونا أنْ لا ضريبة على الكلام.. ما أكذبهم!

وكيف نصدِّقهم ووقْع الكلمات علينا قادرٌ على أن يحْيي النفوس وينعشها، أو يكسرها ويجعلها مزقًا..؟!

كيف يمكن أن نصدِّق ادعاءهم، والكلمة الطيبة في المنهج الديني «صدقة»، والكلمة القبيحة قادرة على أن تكبَّ الناس على وجوههم في النار؟!

وقد نصدقهم فقط، إن كان زعمهم أن الكلمة لا تحتاج إلى الشيء الكثير كي تُقال، في هذه الحالة نعيد تشكيل السؤال: ولماذا إذن لا تكون الكلمة الطيبة منهجًا وأسلوب حياة؟

من دروس الحياة ووقْع التجارب عرفنا أن كل كلمة نقولها لها مترادفات عدة،





وكل عبارة نصوغها يمكن بقليل من التركيز إعادة بنائها بشكل أفضل.

غير أنه للأسف، لم يعلمنا أحد كيف نعيد تشكيل كلماتنا كي تكون أكثر رقة وحنانًا، لم يهتموا كثيرًا بإخبارنا أن الزواج الناجح هو الذي تتشكل أطر الحوار فيه بلغة راقية خفيفة، كما لم يخبرونا أن علينا تهذيب أفعال الأمر، وإلغاء صيغة الفرمانات واجبة النفاذ التي نلقيها على شريك الحياة.

والأكثر أسفًا، أنْ لا ننتبه نحن إلى فكرة أن نكون مهذبين في تعاملنا بعضنا مع بعض، وأن لا نعي أن القليل من كلمات التشجيع يمكن أن يضخ الحيوية والدفء في حياتنا.

زوجكِ يعمل ككل الأزواج، فلماذا لا تخبرينه أنه في عينيك غير كل الرجال، وتشكرينه على تعبه، وجهده، وامتنانك لرحلة كفاحه من أجل توفير حياة أفضل لكِ ولأبنائكما؟

زوجتك تقوم بواجبات البيت ككل الزوجات، ما المرهق في أن نقبِّل جبينها، ونربت على كتفها مؤكدين أن ما تفعله أمر عظيم، وأنك ممتنّ لكل هذا العطاء الذي تقوم به؟

أعدَّت لك كوب شاي، فلماذا لا تشكرها على هذا..؟





نعم، ما أقصده بوضوح أن تنظر إلى عينها وتشكرها على كوب الماء، أو الشاي، أو إحضارها لهاتفك الشخصي.

لا شيء يمكن أن يكشف عمق الرقي والتحضر مثل الشكر والامتنان، والذي يمكن التعبير عنه بأقل الكلمات وأبسطها.

عندما نشكر الطرف الآخر، فنحن نخبره بشكل عملي أننا نسعد به، ونلحظ ما يقدمه، ونقدر جهده.

عندما نشكر فإننا نحفزه لفعل المزيد، وننشط مراكز العطاء لديه كي يفعل أكثر، ويسعدنا أكثر.

عندما نشكر فإننا نُودع في قلبه رصيدًا من الرقة، سنحتاج إليه لاحقًا حينما نُقصر في حقه، سيشعر حينها أنك رغم كل شيء لست بالقسوة التي قد تبدو عليها، وأن قليلًا من الألم يمكن دفنه وسط الكثير من الحنان الذي أودعته إياه.

وكل ما يحتاجه إليه الشكر هو شيء من التركيز، بعض الانتباه والتنقيب في قاموسك اللغوي كي تنتقي الكلمة الطيبة، الخالية من الحدة، المتخففة من المعاني المفخخة والمحيرة والموجعة.





في منهج نبينا محمد ﷺ أن الكلمة الطيبة صدقة، وأن الإنسان الذي لا يشكر الناس لن يشكر الله، حيث التكوين النفسي لهذا الشخص راكن إلى الأنانية والنظر إلى ما يأتيه من خير على أنه حق خالص، لا يحتاج إلى شكر ولا امتنان.

ويعود النبي محمد ﷺ لتأكيد أن الأمر يسير لمن أراد، فمن قال للآخر «جزاك الله خيرًا» فقد أجزل وزاد في الشكر، بمعنى أنك غير مجبر على تقديم رسالة أو إصدار بيان أو إعطاء شهادة تقدير.. فقط كلمة بسيطة تقولها بوجه بشوش ستؤدي الدور على أكمل وجه.

للأسف لن يهتم أحد بإخبارك بهذا، إنها أمور تافهة في عُرف مجتمع يربي أبناءه على لين الكلام في حضرة الغرباء، وعدم الاهتمام بتهذيبه في حضرة من نعيش معه ويعيش معنا، مجتمع يهتم بأن ترتدي ابتسامتك وتعطر لسانك قبل مقابلة العملاء كي تنجح في مسيرتك المهنية، ويتركك تخلع كلاهما مع حذائك على عتبة دارك دون أن يتوجه إليك بلوم أو تقريع.







أن أرواحنا يجب أن تكون معنا!

كان السؤال الذي وُجِّه إليها واضحًا: كيف كان حاله في البيت؟

فقالت: كان في بيته زوجًا، وأبًا، وجدًّا كما يجب أن يكون..

كان مبتسمًا في غالب أحواله، قليلًا في إصدار الأوامر، لطيفًا في التنبيه على الأخطاء، ورغم مشاغله الكثيرة كان يساعدنا في أعباء البيت، لم يكن يقيم الدنيا ويُقعدها بسبب ثوبه الذي انشغلتُ عن تجهيزه، بل على العكس يذهب بهدوء إلى إصلاح ما به من عيب دون أن يلوم أو يشتكي، كنا إذا جلسنا على مائدة الطعام يجد اجتماعنا هذا فرصة طيبة كي يعبر لي عن حبه، يطعمني بيده، ويأكل من حيث أكلت، ويدير الكأس ليشرب من حيث شربت.. كنت أبتسم في فرح وكان يبتسم في حب!





لم يكن يتركني وأنا متعبة، كان يلقي برأسه على حِجري ويقرأ، يدللني بلقب اخترعه من أجلي، يجهر بحبه لي أمام الناس، لا يجد حرجًا من إعلان مكانتي الغالية في قلبه.

كان يقوم ليستقبل ابنته ويُجلسها في أحسن مكان، يفعل هذا وهو بين أصحابه، إنه يخبرهم أنْ لا شيء أهم من بيته وأبنائه.

باختصار، كان عندما يحضر إلى بيتنا، لا ينسى أن يحضر روحه معه، كان قادرًا أن يَفصل بين أعباء عمله، وضغوط مشاغله، وبين وفائه بأدواره الزوجية..

كان رجلًا بحق.

نعم، كان محمدًا ﷺ رجلًا بحق، وكانت إجابات زوجته عائشة رضي الله عنها عن حاله في بيته خير دليل على أن الرجل المكبل بأعباء الدعوة ومشاغلها لا يقع في الخطأ الذي يقع فيه جُلّ رجال اليوم، وهو ذهولهم عن واجبات الزوجية، إنهم يُحضرون المال، ويأتون إلينا آخر اليوم متعبين، فيجدون في البيت فرصة مثالية كي يستريحوا من كل الأعباء، ويتخففوا من تقديم المزيد!

قلنا سابقًا إن الزوجة الذكية يجب أن تتلقى زوجها العائد من معركة الحياة استقبالًا يليق بتعبه وتحمله، وأن عليها أن توفر له راحة وسكينة تساعدانه على





استعادة روحه التي أنهكتها سجالات الحياة، وضغوط العمل، وحرب لقمة العيش.

هذه المرة أنظر في عين الرجل وأخبره أن كل حروبنا خارج البيت مع تقديرنا لها لا تعني أبدًا أن نقصّر في واجباتنا داخل البيت، ويجب أن لا تكون مبررًا كي نُسقط حق أهلنا في وجودنا معهم.

هذا الوجود الذي لن يخبركَ أحد أنه لا يكون بالجسد فقط، وإنما بالروح أيضًا!

أن تكون موجودًا لتسأل وتجيب، لتبتسم وتشاكس، وتلقي بالدعابة اللطيفة، وتطمئن على القلوب التي تدعو لك.. هل ما زالت على حالها!

معظمنا يكون حاضرًا وغائبًا في نفس الوقت، حاضرًا بجسده غائب الوعي والتركيز والفؤاد، يجلس بين أهل بيته محدقًا في التلفاز، منشغلًا في متابعة هاتفه، ملقيًا وعيه في وادٍ آخر، يجيب باقتضاب، يرى أن إشارة اليد وهز الرأس، وأنصاف الكلمات والعبارات كافية لإيصال الرسالة.

ولا يدرك صاحبنا أن حالته هذه قادرة على قتل زهور الحياة في بيته، ونفي الشغف والحيوية والبهجة بعيدًا.





لا أحد يخبرنا بهذا لأن القليل هو من يعرف قيمة أن نُحضر أرواحنا معنا، قيمة أن ننظر في العين بذهن حاضر، قيمة أن نهتم بوجودنا فنجعله كاملًا.

نبيك محمد ﷺ وهو الأكثر منك انشغالًا كان يفعل هذا، ستتعجب حين تقرأ سيرته كيف أن الرجل الذي قلب موازين القوى في العالم يتعامل مع أهل بيته أنهم هم العالم بأسره، وأن مشكلاتهم البسيطة في نظر البعض كبيرة في عينه، ومشاعرهم العفوية لا يجب إهمالها بأي حجة.

تحكي له عائشة القصص فيستمع دون أن يتململ، يرتقي أحفاده الحسن والحسين ظهره فيسير بهم وضحكاتهم تجلجل في أذنه، تستشيره ابنته فاطمة في أمر لها فيترك الدنيا ويجلس ليطبب قلبها، وينير لها الطريق.

وسيزيد تعجبك حين تراه بين أصحابه وهو قائم بواجبات الصداقة، وستضرب الراحة بأختها حين تراه قائدًا يشحذ همة جنوده، وكيف أنه وطوال سنوات دعوته لم يُقصر يومًا في أداء رسالته.

نعم هو نبيٌّ، لكنه قبل كل شيء كان إنسانًا فاضلًا، مدركًا أن الرجولة الحق تظهر في تحمل المرء منا لمسؤولياته، وأن صغائر الأمور في عين الرجل قد تكون كبيرة في عين أهل بيته، فلا يستخف بها، ولا يسفهها، ولا يتهمهم بأنهم لا يحترمون رسالته ولا الدور الذي يقوم.



أن وجود هوايات مشتركة ليس بالأمر المهم

أعلم أنه من الجيد أن يتشارك الزوجان نفس الهوايات، وأنه من اللطيف أن يصحب المرء منا زوجه إلى حيث تجمعهما لحظات المرح والمتعة.

بيد أن هذا الأمر على ما فيه من متعة ليس معيارًا ولا شرطًا من شروط الزواج السعيد.

البعض ممن حولنا قد يتسم بالمثالية وينصحنا بأن نتزوج من يشبهنا في الاهتمامات والهوايات، وقد يذهب بعيدًا ليؤكد أن عدم المشاركة في الأنشطة المشتركة دلالة على بعد الشُّقَّة بيننا، وقد يلوي شفتيه أسفًا علينا حين يرى أن كل واحد منا له هواياته المغايرة تمامًا لهوايات الطرف الآخر.

غير أنْ لا أحد سيخبرنا عن قيمة أن يحترم كل منا هوايات الطرف الآخر، حتى وإن كان يراها شيئًا لا يستحق الاهتمام!



لا أحد سينبهكِ إلى أن شغف زوجكِ بكرة القدم، أو لعب «البلاي ستيشن» شيء يجب أن تحترميه جيدًا، حتى وإن بدا لكِ مضيعةً للوقت وشيئًا لا يستحق كل هذا الاهتمام.

لا أحد سيلفت نظرك إلى أن اهتمام زوجتك ببرامج الطبخ، أو شغفها بالدراما، قد يكون بالنسبة إليها شيئًا ذا قيمة، وأنك يجب أن تنظر إليه بنظرة أكثر احترامًا.

ربما سنتناقش عن الوقت المهدر في الهوايات، ربما سنتعاتب في هذا الأمر، غير أننا يجب أن نفعل هذا دون أن نسفِّه اهتمامات شريك الحياة أو نسخر منها.

بعد هذا ربما نحاول أن نجتمع على شيء يحبه كلانا بدرجة ما، قد نذهب إلى السينما أو المسرح معًا، ربما أشاركها بعض هواياتها كنوع من كسر الملل أو المشاركة الوجدانية، قد تجلسين بجواره لمشاهدة مباراة مهمة، وتحاولين مجاراته في التشجيع، وقد نرتفع أكثر ونهيِّئ للشريك الجو المناسب لممارسة هوايته بشكل أكثر إمتاعًا.

وحينها، يمكننا أن نرى كيف أن اختلاف الهوايات كان باعثًا على الحب والاحترام، وأنْ لا شيء يساوي رؤية الحبيب وهو يُمضي وقته مستمتعًا كي يعود إلينا أكثر حبًّا وامتنانًا.





القواعد الثلاثون للزوج المثالي

1. معظمنا يبحث عن الشخص المناسب، لكنّ قليلًا مَن يجتهد كي يكون هو نفسه الشخص المناسب!

2. بمجرد أن يُغلق عليكما باب، حاول أن توطِّن نفسك على أنه ليس في الإمكان أفضل مما كان، زمن الاختيارات انتهى.

3. لا تدخل الزواج بقيم المجتمع وتجارب الآخرين، حاول أن تكتشف بنفسك، ستفقد كثيرًا حينما تتخلى عن روعة الاكتشاف.

4. راجع بهدوء توقعاتك السابقة عن الزواج، جزءٌ من المأساة يكون في الهوّة بين توقعاتنا المثالية والواقع بأزماته وتفاصيله المتشابكة.





5. لو كان تعريفك للعقل أن تتصرف زوجتك كرجل، وتتفهمك كما يفعل صديقك أشرف، فاعلم أنه لا يوجد نساء عاقلات على سطح هذا الكوكب.

6. أن تبحث عن مطعم يقدم «أكل بيتي»، وتتحجج بأن «أكل البيت» لا يشبه ما يقدمه المطعم فأنت بحاجة إلى وجبة قناعة لا وجبة طعام.

7. لا تقلق عندما تتهمك بأنك لا تحبها حينما تنسى إحضار «الخبز، الزبادي، حفاظات الطفل»، فقط ابتسم، ولا تنسَ إحضارها في المرة المقبلة.

8. أشياء كثيرة في الحياة لا تحتاج إلى تفسير «هي هكذا»، من جملة هذه الأشياء مخاصمتها لك لأنك لم تكن عند حسن ظنها في الكابوس الذي داهمها ليلة أمس! اعتذر لها بصدق وعِدْها بأن تصلح كل شيء في الحلم المقبل!

9. أَخبِرها عن ثناء أصدقائك على شيء اشترته لك أو أشارت عليك به.

10. كلنا ندَّعي حب الصراحة، لكن صدقني المجاملات أفضل وأسلم.

11. ليس معنى أنها صدَّقت «كذبتك» أنها صدقتها فعلًا، لا تتمادى في الكذب واثقًا بذكائك أو طيبتها، صدِّقني يؤتى الحَذِر من مأمنه.

12. لو قالت لك «لم أقصد» أو «لم أعرف»، فصدِّقْها ومرر الموضوع، جزء من الرجولة في التَّرفُّع عن مطاردة ضحية بائسة تحاول الخلاص.





13. مهما كانت زوجتك طيبة، متدينة، جاهلة بالتكنولوجيا، فإنها ستعرف رقم هاتفك السري!

14. لا تسخر من هوايتها، حتى وإن كانت تافهة من وجهة نظرك، بالعكس ذكِّرها بموعد الحلقة رقم 216 من المسلسل التركي!

15. قم بإعداد النسكافيه الذي تحبه في أثناء مشاهدتها لمسلسلها المفضل، ولا تنسَ أن ترتدي ابتسامتك وأنت تقدمه لها.

16. عندما تسألها عن «فردة الشراب» الجوارب التائهة كن مهذبًا ولا تصرخ، لأنها في الغالب ستأتي وتخرجها من أمام عينيك.

17. عندما تسألك عن يومك، كن متجهزًا بقصة لترويها، إجابات من نوعية «الحمد لله، العادي، ماشي الحال» هي آخر ما تود سماعه.

18. احتفظ دائمًا بهدية قيِّمة في مكان خفيّ، ستحتاج إليها يقينًا حينما تنسى مناسبة من قائمة المناسبات التي تعني لها الكثير، أخرجها بهدوء، ولا تنسَ لومها على إساءة ظنها بك!

19. وضع الأتربة والأوساخ تحت طرف السجادة لا يعني أنك قمت بالتنظيف، كذلك أخطاؤك التي ظننت أنها انتهت بمجرد انتهاء المشكلة موجودة في أرشيف عقلها، تجهز للحديث عنها عند كل مشكلة مقبلة.





20. أشياء كثيرة مهمة بالنسبة إلى المرأة (**الاحترام، تقدير جهدها، تفهم مشاعرها**) لكن يظل إحساسها بالأمان هو أهم مطلب لها، حاول ما استطعت مهما كنت غاضبًا أن لا تزعزع إحساسها بالأمان معك.

21. المرأة عكس الرجل تفكر وهي تتكلم، وبالتالي تكون أكثر اندفاعًا، لا عقلانية في اتهاماتها ولومها لك، حاول أن تتجاوز ما استطعت ما تراه تجنيًا منها على حقك وقت غضبها وثورتها، فالتغافل من شيم الكرام.

22. أكرر، المرأة عندما تغضب فإنها تبكي، تصرخ، تشتكي، المهم أنها لا تصمت، فإذا ما وجدتها صامتة فتقرب منها وحاول إنهاء الموضوع، لأنها في الغالب ستكون في اجتماع مغلق مع الشيطان!

23. لا تأكل قبل أن تجلس هي أيضًا على طاولة الطعام، ونبِّه أطفالك إلى ذلك.

24. كنْ كبيرًا في عينها، لا كبيرًا عليها، القوامة التي نتحجج بها لا تكون حقيقية إلا إذا مارسنا أدبياتها من تحمل المسؤولية، والشكر على العطاء، والاعتذار عن الأخطاء، والتسامح وغض الطرف عمَّا نكره.

25. أعلم أننا كرجال نحب المرأة الرشيقة، حسنًا إليك الحكمة الخالدة





«كُنْ لها براد بت تَكُنْ لك إنجلينا جولي» مع الوضع في الاعتبار أن السيدة أنجلينا لديها وقت فراغ تقضيه في صالة الألعاب الرياضية، وعندها ميزانية لذلك.

26. حاوِلْ ما استطعت أن تعبر عن ضيقك من «إعجابات سهام» و«تعليقات دعاء» على ما تكتبه على «فيسبوك»، أَخْبِرها دائمًا أنك غير راضٍ عن ذلك.

27. زوجتك تعرف كلمة السر الخاصة بحسابك على «فيسبوك»، أو ستعرفها عن قريب، كن مستقيمًا ما استطعت.

28. ربما قد نعيد النظر في مقولة «**المال لا يصنع السعادة**»، لكني أقطع يقينًا بأن المال لا يصنع الرجال، وأن مهام الرجل تتعدى بكثير فكرة كونه حافظة نقود.

29. يوم في الشهر للسينما، وآخَر للعشاء خارج المنزل قادران على فعل الكثير، ويا حبذا لو أمسكت يدها وأنتما خارج البيت بدلًا من تركها تركض خلفك.

30. مهما خيَّل إليك ذكاؤك أنك قد عرفتها، صدقني ستكتشف جديدًا كل يوم، كلهن مدهشات يا عزيزي.





20 حقيقة لا تعرفينها عن زوجك

1. هو لا يقول «أحبك» كثيرًا، لأنه يتصور أن كلمة أحبك التي قالها في فترة الخطوبة صالحة و«شغالة» حتى يخبرك بالعكس! ولهذا لا يرى جدوى من تأكيد شيء مؤكد وتعريف شيء معرف.

2. يحتاج إلى أن تعامليه على أنه جزء من الحل وليس جزءًا من المشكلة، وعليه فإن عبارة مثل «اتخنقت من البيت وانت في برّه طول اليوم» سيكون ردها عنده دفاعًا وتبريرًا لموقفه وأنه لا يلعب جولف عندما يخرج، نظرًا إلى جعلك إياه ـ دون قصد ـ متهمًا.

3. الرجل يقول «نعم»، عندما نعطيه الحرية ليقول «لا»، ولذلك «عاوزين نروح لماما»، تختلف عن «عارفة إنك مشغول، يا ريت لو عندك وقت فاضي عرّفني عشان نزور ماما»!





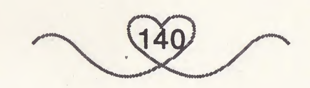
4. الرجل بشكل عام لديه مبرراته للكذب «علشان متزعلش!»، وجودك تحت رجل لا يكذب شيء يحتاج إلى شكر الله، لأنه من القلة الصادقة، أو الأكثرية صاحبة الخيال الخصب.

5. «لو مهتم كنت عرفت»، هذه عبارة فاشلة تمامًا، هو لا يعرف يقينًا كثيرًا مما يسعدك أو يحزنك، ولا يعني هذا أبدًا أنه غير مهتم بكِ، ستحتاجين إلى شرح وتبسيط.

6. الرجال ليسوا بالذكاء الذي يدَّعونه، زوجك طفلٌ بشارب! يغضب ويرضى كما الأطفال، ولذا أنتِ محتاجة في تعاملك معه إلى بعض الصبر، وكثير من «الملاطفة».

7. ذكاؤك في التعامل معه أن تشعريه بأنك كبيرة به لا كبيرة عليه، وأن نجاحك الذي تحققينه في الحياة جزء مهم منه كونه في حياتك.

8. من حقك أن تَغيري عليه، وتعبري عن استيائك من سلوك خاطئ يفعله، المشكلة أن المبالغة في مراقبة «لايكات نهى»، و«كومنتات منال»، و«ماسجات مدام علياء»، يمكن أن تنسيك التركيز معه، ومن ثم تدخل «سهام» وتعشش في الفراغ.



9. يرى الطبيب النفسي الشهير فيليب ماكجرو «دكتور فيل» أن النِّدِّية بين الزوجين خطر، وأن على الزوجة أن تغذي دور القوامة لدى زوجها وتحترمه، بينما يرى صديقي «الحاج عبد الغني» أنه في حالة التوتر يجب على الزوجة أن تعمل بالمثل الشعبي القائل «كله بالحنية يفكّ» دون الدخول في مصادمات على كل كبيرة وصغيرة، وشخصيًّا أميل إلى الرأي الثاني.

10. أهم مطلب لديه هو «التقدير»، كي تربحيه عليك إشعاره دائمًا بتقديرك لما يبذله من أجلك وأجل الأبناء.

11. خير النساء عنده هي الواضحة الحازمة الجادة في الحياة، الطائعة المتغنجة بين يديه، ويرى أن المعضلة غلبة الشخصية الأولى على الثانية.

12. في التسوق هو يبحث عن «الشيء المناسب»، وأنتِ تبحثين عن «أنسب شيء»، ولذلك يشتري ما يريد ما دام وجده، ولا يستطيع تفهم بحثك، ومقارناتك، وحيرتك، وإصرارك على زيارة كل المحلات، ويصيبه الدوار حينما تقررين العودة في اليوم التالي لإرجاع ما اشتريتِ بحجة أنك «مش حسّاه حلو»!

13. على الرغم من كونها أشبه بالحقيقة الكونية، فإننا بحاجة إلى إدراجها وتأكيدها «كرة القدم ليست مجرد لعبة»!





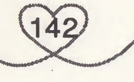
14. هو ليس مبالغًا في تذمره، كل ما هنالك أنه يتساءل عن جدوى «سي بي سي سفرة»، و«فتافيت» ومشاهدة «الشيف حسن»، وشراء كتاب «منال العالم» للطبخات الشامية، ثم طبخك «رز وبامية» على الغدا، كان يتمنى فقط بعض الإبداع.. لا أكثر.

15. لم يتوصل العلم حتى الآن لتفسير هذا الأمر، ولكن فعلًا الحمامات صارت أكثر راحة واستمتاعًا للرجال بعد اختراع الهواتف الذكية.

16. لا يزعجنك كلامه السخيف عن التعدد، الحكمة تقول «مَن يتكلم لا يفعل»، الخوف كل الخوف من صاحبنا الذي يسخر من التعدد مؤكدًا مخالفته للفكرة، وقناعته بالزوجة الواحدة، لأن في الغالب ابنه من زوجته الثانية في 2kg!

17. سيخبرك أن وجود شارة «تم الإرسال» بلونها الأزرق على «واتساب» لا يعني أنه شاهد رسالتك وأهملك وأن كل ما هنالك أنه كان ينوي الرد بعد الانتهاء من أعماله لكنه نسي.. ألم أخبرك أنهم ليسوا بالذكاء الذي يدّعونه، نسخ مكررة حتى في التبرير!

18. هو محدد جدًّا بدءًا من حافظة نقوده الصغيرة، وانتهاءً بكلماته القليلة، أنت شاملة و«بتركزي بزيادة»، المفروض أن هذا شيء رائع لأنه يعني التكامل،





سيعرف قيمته حينما يسخر من «شنط المصيف» الكثيرة ثم يدرك أنك لم تنسَى «البن، والسكر، والشامبو، والكريمات،» في الوقت الذي نسي هو إحضار شاحن هاتفه.

19. لا تقولي هذا، بالتأكيد أصحابه ليسوا أهم منك، كل ما هناك أن الرجل يبحث عن عشيرة تشبهه، يبحث عن بعض الاستقلالية بعيدًا عن عالم البيت والزواج، حاولي ما استطعتِ أن تشيّعيه بابتسامة كي يعود بابتسامة، صدقيني سيعود أكثر حيوية ونشاطًا، وسيكون ممتنًا لكِ.

20. الرجال يقدِّرون المرأة الجميلة، غير أن المرأة الواثقة بنفسها وقدراتها وجمالها، هي القادرة على خلب لبّهم، للأسف ما لا يعلمه الرجال ولا النساء أن جزءًا كبيرًا من الجاذبية والسحر والجمال.. مُكتسَب.







الوصايا العشر لزواج سعيد

- ستطالع من حولك بيوتًا تعيسة، وشركاء حزانَى، وهذا مما سيزيد قلقك وتوجسك ويكرس لديك فكرة أن الزواج مقبرة الحب.

حسنًا، علينا أن نفهم جيدًا أن منظمة الزواج أمر ناجح، وإن فشلت فلأن هناك شركاء ارتكبوا أخطاء، ويجب أن لا يدفعنا هذا أبدًا إلى التشكيك في ما وصفه ربنا (سكن، مودة، رحمة)، وأكد علم النفس قيمته في صناعة شخصية متزنة، بل يجب أن يدفعنا هذا إلى تقدير ما نحن عليه، وإعطائه من الجدية والاهتمام ما يمثل لنا حصانة من الوقوع في الأخطاء التي ارتكبها مَن حولنا.

- كن واقعيًّا؛ التوافق مع شريك حياتك سيأتي تدريجيًّا، وستتخطون





معًا مرحلة لا بد منها من الصواب والخطأ، العبرة هنا ليست في قلة الاختلاف، ولا اختفاء التعارض بينكما، والسعادة ليست في اختفاء المشكلات، بل في قدرتكما على الاستفادة من كل حدث وتوظيفه على أنه خبرة ستساعدكما في قابل الأيام.

الأذكياء هم الذين يستفيدون من الأخطاء، الحمقى هم من يكررون الأخطاء.. لكن ليس في المعادلة أبدًا فكرة عدم وجود أخطاء.

- يجب أن يقترب كل منا خطوة في اتجاه شريك حياته، ويتنازل عن بعض طباعه، وسلوكه، ومطالبه في سبيل الوصول إلى منطقة وسط.

سعادتنا ستتحقق حينما يدرك كل طرف أن المشروع أهم من الذاتية، فتتراجع أنانيته ونرجسيته، في سبيل تحقيق جو من الحوار والاحترام والتفاهم.

أن يتقدم كل طرف خطوة إلى الأمام كي نلتقي جميعًا في منطقة وسط توفر لنا حدًّا مقبولًا من الراحة والسكينة.

- نحن لسنا مثاليين، وبالتالي ليس من حقنا أن نطالب شريك حياتنا بأن يكون مثاليًّا هو الآخر، بالمناسبة الشخصية التي رأيتَ عليها شريكك في فترة الخطوبة تتحمل أنت مسؤوليتك عنها، مرآة الحب جعلتك



تراه كاملًا مثاليًا، وعليه فإن رؤية وجهه الحقيقي لا تعني أنك ضحية بقدر ما تعني أنك بحاجة إلى توطين نفسك على التعامل مع الحقائق الواقعية.

- الحب يسكن في التفاصيل، هو ليس عملًا أسطوريًّا، ولا يتطلب تحولك إلى فارس مغوار.

الحب الحقيقي يتأتى من اهتمام كل طرف بتفاصيل حياته، وتفاصيل شريكه، أن تكون حياتنا مجموعة من التفاصيل الصغيرة السعيدة، وأن نعمل بانتباه كي نقطع الطريق على تجمع السلوكيات، والكلمات، وردات الفعل الصغيرة المؤذية.

- الرجل الحقيقي هو القادر على أن يكون رجلًا في عين زوجته، لا رجلًا عليها!

هو الذي يتعامل بهدوء ينبئ عن ثقته بنفسه، وعدم اضطرابه أمام الاختلاف، وعدم حساسية من نجاحها، فنجده يشجع على الإنجاز ولو كان هينًا، ويشكر على معروفها ولو كان بسيطًا، ويعتذر عن خطئه صَغُر أو كَبُر، إنه لا يحتاج إلى أن يخبئ ضعفه خلف صوت عالٍ، وأن لا يرى في تميز زوجته خصمًا من قوامته.



- المرأة الذكية هي التي تُشعر زوجها بأنه أهم من كل الرجال، وأذكى من كل البشر، وأن ما تراه من خبيئة نفسه يجعلها تتمسك به وتحب جواره وعشرته، إنها تقدره جيدًا، وتشجعه على أن يتقدم خطوات جديدة في مشوار حياته، فالمرأة إما أن تكون عونًا لزوجها على الأيام، أو عونًا للأيام عليه.
- ليخبر كلٌّ منا صاحبه عما يريحه، فكرة «**لو كان مهتمًّا لعرف وحده!**»، التي تقولها المرأة لزوجها ليست سليمة، وليست من التدلل في شيء، ذلك أننا قد نخطئ فهمكن كثيرًا، ونحتار من تذمركن وحالة عدم الرضا التي تنتابكن، كذلك أن يطلب الرجل من زوجته ما يراه «**معروفًا من الزواج بالضرورة!**» ليس شئًا سليمًا.

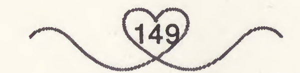
ليس معنى أن أمك أو أختك أو زوجة أخيك قد فعلت شيئًا ما بشكل تراه صائبًا أن تفعله زوجتك، عرِّفها ما تريد بوضوح، اشرح لها ما تحب، حتى في علاقة الفراش، على كل منا أن يُفهم صاحبه ما يريد ويهوى، ولا يتذمر فلربما الآخر فعلًا.. لا يعرف!

- الندِّية خطر، ووقوفنا وجهًا لوجه في معادلة صفرية نحدد نتيجتها بـ«**إما رأيي أو لا**» أمر مؤسف، لا شيء قادرًا على كسر الحب كأن نتعامل مع

شريك الحياة كأنه على الجانب الآخر من العلاقة، أو أن نراه ينتمي إلى معسكر آخر «الحماة، الأخ، أصدقائه»، فندبر الخطط، ونتفنن في تخطيئه وإثبات ظلمه لنا، من الذكاء رفض هذه الفرضية طوال علاقتنا، وعدم السماح بطرحها مهما كنا غاضبين، أو مُستفَزّين من قِبل شريك الحياة.

- نعم «البيوت أسرار»، والسماح للآخرين أن يشاركونا خصوصياتنا أمر شديد الخطورة، حتى وإن كان الآخرون هؤلاء قريبين إلى قلوبنا، إلا أنهم في النهاية سيشاركوننا ما يظنونه خيرًا لنا، وقد يقطعون حبل الصبر بتأكيدهم أنك ضحية، وقد يُغِيرون صدرك على شريك بالإصرار على سوء نيته وسذاجتك، ولربما ساعدْنا على صُنع حالة من الكراهية أو حتى قلة الرضا بين شريك حياتنا وبين أحد أهلنا الذين شكونا لهم، تستمر حتى بعد تحسُّن علاقتنا مع شريك حياتنا، الحالة الوحيدة التي يمكننا أن نستشير فيها مَن نثق برجاحة عقلة واتزانه تكون حينما نستشعر أن كل الطرق مسدودة، أو عندما يقع عليك أذى نفسي أو جسدي تخشى فيه على نفسك.

وغير هذا، فما دامت أمورنا بيننا، فسُبل الإصلاح تكون أكثر توفرًا، وأسرع.





خاتمة

وماذا عن الأشياء الأخرى التي أغفلوها؟!

نعم انتهت الرحلة، ولا يزال هناك الكثير مما لم نعرفه عن أمر الزواج، وأهمل مَن حولنا إخبارنا به!

كما أعلم أن شيئًا مما ذكرت لم يكن جديدًا عليك، وغالب الظن أنك اصطدمت ببعضه في حياتك.

أُدرك أيضًا أن لك بعض الملاحظات حول تكرار بعض الأفكار، والدوران حولها في أكثر من موضع.

وأتفهم كذلك أن هناك اعتراضات ذكورية، وأخرى نسائية عالقة بالصدر، وأنني متهم في كل أحوالي بالتجني، والانحياز إلى آدم.. أو حواء!





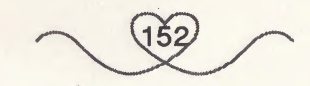
على كلٍّ، لن يمنعني هذا من التعبير عن امتناني لك، وسعادتي بالرحلة التي قضيناها معًا، سعادة منبعها أن هذا الكتاب الصغير له قيمة في قلبي، ولَكَم تمنيت أن يكون معي واحد قبل أن أتزوج!

صدِّقْني، ليس في الأمر أي غرور، كل ما هنالك أن أحد أكثر الأشياء جلبًا للحزن أن تشعر بأنك تفقد أشياء غالية لأسباب واهية، وأن اضطراب حياتك كان يمكن السيطرة عليه فقط لو عرفنا الشيء الصحيح، وتوقفنا عن فعل الأخطاء الساذجة، والتي للأسف لا يخبرنا أحد عن خطورتها.

قرأتُ يومًا أن الفكرة تكون واضحة في عقل صاحبها إذا استطاع أن يلِّخصها في ثلاثة أسطر، والحقيقة أن فكرة هذا الكتاب يمكنني تلخيصها في ثلاثة كلمات (**الزواج يحتاج إلى الوعي**)، إنه أهم مشاريعك، ولم يعد من المنطقي إعطاؤه أهمية ثانوية ولا التعامل معه بنصف تركيز، ولا الاتكاء على رصيد الخبرات والنصائح التي يخبرك بها المجتمع.

وقد تراني متجنيًا على مجتمعنا، لكن صدِّقْني، حجم البؤس المحيط بنا أكبر مما يمكن تخيله، حتى الشيء الذي كنا دائمًا ما نفتخر به كشعوب عربية وإسلامية وهو «**الدفء العائلي**» بات مهددًا بالانقراض!

وبتنا نحن كذلك مهددين في وعينا وراحتنا، وصار الضغط مِن حولنا شديد





الوطأة، وصرنا بحاجة إلى الخروج من الدائرة التي تحيط بنا، وخط طريق أكثر إبداعًا كي نصحح حياتنا، ونجعلها أفضل، خصوصًا أن هذا الأفضل ليس حلمًا، ولا خيالات واهم، نحن لا نريد أكثر من تحقيق ما أمرَنا به ربُّنا، والعيش في كنف حالة من المودة، والرحمة، وأن تكون بيوتنا سكنًا حقيقيًا للروح والجسد.

أسأل الله أن يسدد خطواتنا، وأن يحيط بيوتنا بحفظه وعنايته، وأن يجعل كتابي هذا حافزًا على التفكير.. والتمرد!

كريم الشاذلي





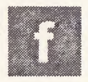
كريم الشاذلي

كاتب وباحث في مجال العلوم الإنسانية وتطوير الشخصية، له أكثر من 20 كتابًا في مجال الحياة الأسرية والتربية.

كتب بشكل دوري في عدة صحف ومجلات عربية، وقدم برامج إذاعية وتليفزيونية في مصر والوطن العربي.




www.karimalshazley.com


www.fb.com/karem.alshazley



ملحق التعقيبات والتأملات الشخصية:



ملحق التعقيبات والتأملات الشخصية:



ملحق التعقيبات والتأملات الشخصية:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



لم يخبرونا بهذا قبل أن نتزوج

لقد خدعنا ..!

تزوجنا دون أن يخبرنا أحد بما يجب علينا فعله!، بما يجب أن يكون حاضراً في نفوسنا ونحن نؤسس بيتاً ونتشارك الحياة مع من جعلته الظروف جزء من حياتي ومستقبلي!.

لم يخبرنا أحد قبل أن نتزوج أن الزواج ليس فقط قسمة ونصيب، ولا لماذا يصبح زوجي أخرس جاف المشاعر بعد الزواج، ولا لماذا تحول الإنسان الذي تزوجته إلى كائن لا أفهمه!.

لم يخبرونا أن الرومانسية شيء غير ما ذكره شكسبير في مسرحه، وحدثتنا عنه الدراما على شاشاتها، ودون أن ينبهونا أن المشاكل التي ستحدث في حياتنا لها مفاتيح وطرق للتعامل.

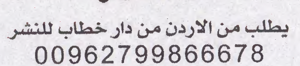
تركونا نهباً للمشاعر السلبية، وفرضية أن الزواج "مقبرة الحب" وعليه بتنا نتعامل مع مشروع الزواج على أنه الشر الذي لا بد منه، ولحظات السعادة التي تمر بنا هي استثناء يؤكد القاعدة ويوثقها.

حسناً، دعونا نتحدث هذه المرة عما كان يجب أن نعرفه ولم يخبرنا به أحد، ربما نجد حلاً لما ظننا أن لا حل له ولا دواء.

كريم الشاذلي


ISBN 978-977-773022-8




يطلب من الاردن من دار خطاب للنشر
00962799866678

